



# Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

## Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

### Información general.

**Nombre de profesor:** Darwin Guerra

**Piscina:** zona 4

**Horarios:**

Vespertina. Inicio: 14:00 Finaliza: 17:00 entre semana

**Días de trabajo:** Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado

Domingo

**Mes y año:** ABRIL de 2024

### Información Específica

#### OBJETIVO:

Desarrollar el trabajo de fuerza y resistencia aeróbica categoría mayor, trabajo de core y abdomen, coordinación en seco acoplamiento en agua de elementos básicos.

Trabajo de manejos en seco. Trabajo con atletas de iniciación, elementos de equipo, trabajo de esquema de equipo y de dueto junior y senior y montaje de largos de rutina. Duetos mixtos largos de rutina.

Trabajo de natación con niñas de iniciación con proyección a natación artística.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabajo de manejos en seco
- Trabajo de elementos técnicos y posiciones y movimientos básicos y manejos en seco.
- Trabajo con plomos y ligas
- Trabajo de elementos y posturas básicas en seco
- Trabajo de elementos dueto junior y senior y equipo, marcado de rutina
- Trabajo de montaje de largos de dueto en seco.

**Tipo de mesociclo:** Transformación    **Número de sesiones planificadas:** 26

**Sesiones cumplidas** 26

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR

Nombre: Darwin Guerra  
Categoría: Mayor  
Especialidad: Natación

Fecha de nacimiento: 15/05/1985  
Domicilio: Zona 4, Guatemala

Correo electrónico: darwin.guerra@federation.com.gt  
Teléfono: +502 2222 2222

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR



# Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

## Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Planificado: 104 horas Cumplido: 26 horas

Porcentaje de cumplimiento: 85%

### Intensidad planificada de acuerdo con el plan gráfico:

Planificado físico: 5738 rep Cumplido: 5738 rep

**Descripción del volumen planificado con relación al volumen cumplido, indicando las cualidades trabajadas durante el mes por cada uno de sus atletas, en los siguientes tipos de preparación:**

Preparación Física General: Rep. 5738 Físico - Potencia 1912  
Preparación Física Especial: 2295 rep – Resistencia 612 – Mov Art 1147  
Preparación Técnica: 2295Fig. – Rut 255 en seco  
Preparación Táctica: 133 min Charla

### Competencias nacionales e internacionales

Número de competencias realizadas: NO

Tipo:

Nombre de la competencia:

País:

Objetivo:

### Test pedagógicos.

Número de test realizados: 0 Tipo de test: 0

Fecha de realización: Lugar de realización:

### Asistencias.

Adjuntar al informe.

### Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: NO

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

Comentarios:

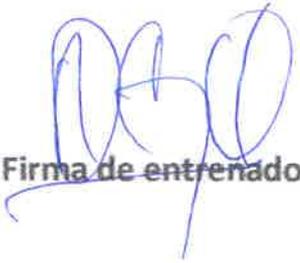


**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala**

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

**FOR-3-DT-INFO**

**Observaciones**



**Firma de entrenador**



**Vo. be. Director Técnico**

