



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Información general.

Nombre del Entrenador: **Ronal Omar Paau Soto**

Piscina: **Asociación Deportiva Departamental de Alta Verapaz**

Horarios:

Matutina. Inicio: Finaliza: .

Vespertina. Inicio: 15:00hrs. Finaliza: 19:00hrs.

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

Mes y año: **mayo de 2024**

Información Específica.

Objetivo general: **trabajo aeróbico y anaeróbico para el fortalecimiento de los atletas**

Objetivos específicos: Fortalecer las Capacidad Anaeróbicas de cada Atleta, trabajo de técnica. Y velocidad

Tipo de mesociclos: desarrollo Número de sesiones planificadas en Agua: 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 Número de Microciclos: 4

Volumen general planificado según plan gráfico: 117

Planificado: 100 kilómetros Cumplido: 100 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 70 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 27 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 10 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): 5kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 5 kilómetros

Planificado: 117 kilómetros

Cumplido: 117 kilómetros





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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

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: 4 horas
Preparación Física Especial: 4 horas.
Preparación Técnica: 4 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

Competencias nacionales e internacionales si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: internacional

Nombre de la competencia: Copa el Salvador

País: El Salvador

Departamentos:

Objetivo: Mejorar sus tiempos y entrar en mejor posición.

Realización de test pedagógicos.

Numero de test realizados:0 Tipo de test: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Fecha de realización: [Haga clic aquí para escribir una fecha.](#) Lugar de realización: [Haga clic aquí.](#)

Objetivo: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Resultados alcanzado por atleta:

Adjuntar anexo.

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el test realizado: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Análisis descriptivo general de la realización del test: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Nota:



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Asistencias

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: No

Observaciones:


Firma de Profesor/a




Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.


Vo.bo. Director Técnico



