

BITÁCORA DE ACTIVIDADES FISICAS MENSUAL FEDERACION COLOMBIANA DE MOTONAUTICA

PERIODO DE TRABAJO: ABRIL 01/04/2021 AL 30/04/2021		CESAR AUGUSTO LOZANO GONZALEZ			PERFIL: ENTRENADOR FÍSICO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS		OBJETO CONTRACTUAL			ENTIDAD: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE MOTONAUTICA	
EJECUCIÓN FÍSICA	0.0	PRESTAR SERVICIOS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FISICO DE LOS DEPORTISTAS AFILIADOS A LA F.C.M			PLANILLA	1
	0.0				APOYO A LA SUPERVISIÓN	VICTOR ALONSO DOMINGUEZ A
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1	2	3
				FESTIVO	FESTIVO	-Actualización en la base de datos de pilotos con entrega de encuesta -Organización de las sesiones de entrenamiento proyectadas para el trabajo semanal con los deportistas.



El deporte
es de todos

Mindeporte



CESAR A. LOZANO
ENTRENADOR DEPORTIVO FCM
TEL: 311 590 77 04

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
4	5	6	7	8	9	10
<p>Pausas activas propias de los deportistas</p>	<p>-Organización previa de grupos de trabajo</p> <p>-Establecer contacto con deportistas que se encuentran al día en el proceso</p> <p>-Revisión de encuestas y consentimientos de los deportistas afiliados</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Organización de las sesiones de entrenamiento proyectadas para el trabajo semanal con los deportistas.</p>



El deporte es de todos

Mindeporte



CESAR A. LOZANO
 ENTRENADOR DEPORTIVO FCM
 TEL: 311 590 77 04

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
11	12	13	14	15	16	17
<p>Pausas activas propias de los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Organización de las sesiones de entrenamiento proyectadas para el trabajo semanal con los deportistas.</p>



CESAR A. LOZANO
ENTRENADOR DEPORTIVO FCM
TEL: 311 590 77 04

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
18	19	20	21	22	23	24
Pausas activas propias de los deportistas	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Organización de las sesiones de entrenamiento proyectadas para el trabajo semanal con los deportistas.</p>



CESAR A. LOZANO
ENTRENADOR DEPORTIVO FCM
TEL: 311 590 77 04

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
25	26	27	28	29	30
Pausas activas propias de los deportistas	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</p> <p>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</p> <p>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</p> <p>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>



CESAR A. LOZANO
ENTRENADOR DEPORTIVO FCM
TEL: 311 590 77 04