

# BITÁCORA DE ACTIVIDADES FISICAS MENSUAL FEDERACION COLOMBIANA DE MOTONAUTICA

PERIODO DE TRABAJO: MAYO 01/05/2021 AL 30/05/2021		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	2
	0.0				APOYO A LA SUPERVISIÓN	VICTOR ALONSO DOMINGUEZ A
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
2	3	4	5	6	7	8
<p>Trabajo cardiovascular y/o actividad específica para los deportistas</p> <p>Sesión 1 Mayores &gt; 55</p> <p>Sesión 2 Mayores &gt; 40 a 54</p> <p>Sesión 3 Mayores &gt; 18 a 39</p> <p>Sesión 4 &gt; 7 a 12</p> <p>Sesión 5 &gt; a 13</p> <p>Sesión 6 Todas edades</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>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>Recuperación</p> <p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p>-Sesión 6 específica de trabajo para todos 7:20 pm a 8:00 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 4:05 a 4:35 pm</p> <p>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p>-Día de recuperación al trabajo.</p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</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 4:05 a 4:35 pm</p> <p>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 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
9	10	11	12	13	14	15
<p><b>Trabajo cardiovascular y/o actividad específica</b> para los deportistas</p> <p><b>Sesión 1 Mayores &gt; 55</b></p> <p><b>Sesión 2 Mayores &gt; 40 a 54</b></p> <p><b>Sesión 3 Mayores &gt;18 a 39</b></p> <p><b>Sesión 4 &gt; 7 a 12</b></p> <p><b>Sesión 5 &gt; a 13</b></p> <p><b>Sesión Todas edades</b></p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>Recuperación</b></p> <p><b>-Día de recuperación al trabajo.</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p><b>-Sesión 6 específica de trabajo para todos 7:20 pm a 8:00 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Día de recuperación al trabajo.</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para 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
16	17	18	19	20	21	22
		<p><b>Recuperación</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p><b>-Sesión 6 específica de trabajo para todos 7:20 pm a 8:00 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Día de recuperación al trabajo.</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></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
23	24	25	26	27	28	29
<p><b>Trabajo cardiovascular y/o actividad específica</b> para los deportistas</p> <p><b>Sesión 1 Mayores &gt; 55</b></p> <p><b>Sesión 2 Mayores &gt; 40 a 54</b></p> <p><b>Sesión 3 Mayores &gt;18 a 39</b></p> <p><b>Sesión 4 &gt; 7 a 12</b></p> <p><b>Sesión 5 &gt; a 13</b></p> <p><b>Sesión 6 Todas las edades</b></p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:10 a 4:40 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>Recuperación</b></p> <p><b>-Día de recuperación al trabajo.</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p><b>-Sesión 6 específica de trabajo para todos 7:20 pm a 8:00 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Día de recuperación al trabajo.</b></p> <p>-Atención a deportistas de 9 am a 4 pm y/o actividades de organización interna</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>	<p><b>-Sesión 1 de entrenamiento 6:00 a 6:30 am</b></p> <p><b>-Sesión 2 de entrenamiento 6:40 a 7:10 am</b></p> <p><b>-Sesión 3 de entrenamiento 7:20 a 7:50 am</b></p> <p><b>-Sesión 4 de entrenamiento 4:05 a 4:35 pm</b></p> <p><b>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</b></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	SÁBADO
30	31					
<p>Trabajo cardiovascular y/o actividad específica para los deportistas</p> <p>Sesión 1 Mayores &gt; 55</p> <p>Sesión 2 Mayores &gt; 40 a 54</p> <p>Sesión 3 Mayores &gt;18 a 39</p> <p>Sesión 4 &gt; 7 a 12</p> <p>Sesión 5 &gt; a 13</p> <p>Sesión Todas las edades</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>-Sesión 5 de entrenamiento 4:45 a 5:15 pm</p> <p>-Ajustes en la base de datos diseñada para los deportistas</p>					



El deporte es de todos Mindeporte



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