

INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE



RESOLUCION No. 0614-AD-85

Lima, 14 de NOVIEMBRE de 19 85

Visto el oficio N° 287-85-FPRA, de la Federación Peruana de Remo, que ha motivado el expediente N° 4683;

CONSIDERANDO

Que, la Federación recurrente solicita autorización, para que su delegación nacional viaje a la ciudad de Porto-Alegre, Brasil, a participar en el 7º Campeonato Sudamericano Juvenil de Remo, a realizarse del 15 al 26 de noviembre de 1985;

Con la opinión favorable de la Oficina de Asesoría Jurídica, Dirección Nacional de Deportes, Dirección Nacional de Medicina del Deporte y Dirección Ejecutiva, de conformidad con el artículo 9 numeral 12 y artículo 77 del Decreto Legislativo N° 328 de la Ley General del Deporte;

SE RESUELVE

Art. Primero.- AUTORIZAR a la Federación Peruana de Remo, para que su delegación nacional viaje a la ciudad de Porto Alegre-Brasil, a participar en el 7º Campeonato Sudamericano Juvenil de Remo, a realizarse del 15 al 26 de noviembre de 1985.

Art. Segundo.- La delegación nacional de Remo está conformada de la siguiente manera:

Presidente y Jefe de Equipo.
Delegado a la Confederación de Remo.
Personal Técnico Deportistas

OCTAVIO BIANCHI PANDO.

JOSE QUIÑONES GONZALES.

REGINALD SANTOS GRANDA.

JAVIER ROJAS ROBERTSONBROWN.

EDUARDO DE LA FLOR DE LA COLINA.

ARTURO VALENTIN SOUQUON.

EDUARDO MONTERO CRISANTO.

/...





RESOLUCION No. 0614-AD-85

Lima, 14 de NOVIEMBRE de 19 85

Art. Tercero.- De conformidad con el artículo 77 los integrantes de la presente delegación que se hace mención en el artículo 2º, están exonerados en los siguientes tributos:

- 1) Signos de aviación establecidos por las Leyes 12991,- 15595 y Decreto Legislativo N° 209 que grava el valor de los pasajes aéreos.
- 2) Impuestos a los viajes al exterior, creado por el DL. 22317 y su ampliatoria de la Ley N° 24030.

Art. Cuarto .- El Instituto Peruano del Deporte, asumirá los gastos correspondientes a pasajes aéreos, estadía, alimentación, pasaportes, viáticos, trofo y vestuario, los mismos que están consignados en la Partida de Actividades Internacionales de la Federación Peruana de Remo. El señor José Quiñonez, no irrogará gasto alguno al IPD.

Regístrese y comuníquese;



[Firma]
Dr. VICTOR CASTAGNOLA MALDONADO
Jefe del IPD

ADF.DINAD
MMB.glm.
4863.



Res 0614-AD-85 14/11/85

INSTITUTO NACIONAL DE RECREACION EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES — INRED — HOJA DE REGISTRO Y CONTROL		NOMBRE: FED. PER. REMO AMATEUR DE 287-85-EPRA DE 05-11-85	NUMERO REF:
Fecha de INGRESO: 05/11/85	ASUNTO: Solicita autorización para participar en el VII Campeonato Sud. Juvenil de Remo, así como solicitud de permiso a Centros de Trabajo y a centros de estudios.		
Hora:	3:20 PM.		
Numero de Folios:	(10) DIEZ		
Registrado por:	Powers		
Pase a:	<input type="checkbox"/> ANTECEDENTES <input type="checkbox"/> INFORMAR <input type="checkbox"/> ARCHIVO <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION <input type="checkbox"/> AUTORIZACION <input type="checkbox"/> TRAMITAR	No. No. de folio	
Remitido por:			
Recibido por:			
Fecha	Hora	Observaciones:	5

Pase a:	<input type="checkbox"/> ANTECEDENTES <input type="checkbox"/> INFORMAR <input type="checkbox"/> ARCHIVO <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION <input type="checkbox"/> AUTORIZACION <input type="checkbox"/> TRAMITAR	No. No. de folio	
Remitido por:			
Recibido por:			
Fecha	Hora	Observaciones:	4

Pase a:	<input type="checkbox"/> ANTECEDENTES <input type="checkbox"/> INFORMAR <input type="checkbox"/> ARCHIVO <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION <input type="checkbox"/> AUTORIZACION <input type="checkbox"/> TRAMITAR	No. No. de folio	
Remitido por:			
Recibido por:			
Fecha	Hora	Observaciones:	3

Pase a:	<input type="checkbox"/> ANTECEDENTES <input type="checkbox"/> INFORMAR <input type="checkbox"/> ARCHIVO <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION <input type="checkbox"/> AUTORIZACION <input type="checkbox"/> TRAMITAR	No. No. de folio	
Remitido por:			
Recibido por:			
Fecha	Hora	Observaciones:	2

Pase a:	<input type="checkbox"/> ANTECEDENTES <input type="checkbox"/> INFORMAR <input type="checkbox"/> ARCHIVO <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION <input type="checkbox"/> AUTORIZACION <input checked="" type="checkbox"/> TRAMITAR	No. No. de folio 10	
Remitido por:	DINAD		
Recibido por:	OTDA		
Fecha	Hora	Observaciones:	1

FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR

AFILIADA A:

FEDERATION INTERNATIONALE D' SOCIETES D'AVIRON
(F. I. S. A.)

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE REMO
(C. S. A. R.)



Lima, 05 de Noviembre de 1985

Oficio N° 287-85 FPRA

Señor
ALFREDO DEZA FULLER
Director Nacional de Deportes
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE
Ciudad.-



Estimado señor Director:

Nos dirigimos a usted, para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Circ. N° 025-DINAD-81, y en la Directiva N° 020-DINAD-81, referente a los trámites previos para los viajes de las Delegaciones Deportivas Nacionales que participan en competencias internacionales en el extranjero:

NOMBRE Y NUMERO DEL TORNEO

VII Campeonato Sudamericano Juvenil de Remo

CIUDAD Y PAIS ORGANIZADOR

Porto Alegre - Brasil

PAISES PARTICIPANTES

Los Afiliados a la Confederación Sudamericana de Remo (CSAR)

NOMINA DE LA DELEGACION

a) Dirigentes:

Presidente y Jefe de Equipo

Sr. Octavio Bianchi Pando (Tesorero de la Federación)

Delegado ante la C.S.A.R.

Sr. José Quiñones Gonzalez (Su viaje no ocasionará gasto alguno a esta Federación)

b) Personal Técnico:

Entrenador Oficial Sr. Reginald Santos Granda de nacionalidad peruana.

..//

FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR

AFILIADA A:

FEDERATION INTERNATIONALE D' SOCIETES D'AVIRON
(F. I. S. A.)

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE REMO
(C. S. A. R.)

- 2 -



..//

c) Deportistas (4):

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| Equipo Dos Remos Sin Timonel | 1. Javier Rojas Robertson-Brown |
| | 2. Eduardo de la Flor de la Colina |
| Equipo Doble Par | 1. Arturo Valentín Souquón |
| | 2. Eduardo Montero Crisanto |

INFORME TECNICO

Se adjunta a la presente

PRESUPUESTO ANALITICO

Se remitió a la Dirección Nacional de Deportes con nuestro Of. N° 265-85 FPRA, de fecha 23 de Octubre de 1985, cuya copia adjuntamos a la presente

El torneo se realizará el día 24 del mes en curso, debiendo viajar la delegación el día 15 del presente mes al Brasil, por lo que le agradeceremos una pronta tramitación de la presente solicitud, a efectos de obtener:

- Autorización, Resolución I.P.D.
- Solicitud de permiso a centros de trabajo
- Solicitud de permiso a centros de estudio
- Otros

A la espera de las autorizaciones respectivas, le saludan.

Atentamente

p. FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR



Jose Quiñones Gonzalez
JOSE QUIÑONES GONZALEZ
SECRETARIO

Hans Leemhuis Amberg
HANS LEEHUIS AMBERG
PRESIDENTE



cc: Arch Remitidos
" DINAD-IPD

FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR

AFILIADA A:

FEDERATION INTERNACIONALE D' SOCIETES D'AVIRON
(F. I. S. A.)

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE REMO
(C. S. A. R.)



RELACION DEL DIRIGENTE Y DE LOS DEPORTISTAS A QUIENES SE DEBE SOLICITAR PERMISO

a) Dirigentes

- 1).
- 2). Entrenador Sr. REGINALD SANTOS GRANDA
Se le deberá solicitar licencia al Director de la Escuela Naval del Perú, Contralmirante AP Eduardo Barragán Schenone

b) Deportistas

- 1). Eduardo de la Flor de la Colina
Se le deberá solicitar licencia al Director del C.E.P. "SANTISIMO NOMBRE DE JESUS"
- 2). Eduardo Montero Crisanto
Se le deberá solicitar licencia al Director del C.E.P. "SANTA MARIA"
Sr. Hermano FRED SINK
- 3). Javier Rojas Robertson-Brown
Se le deberá solicitar licencia al Director del C.E.P. "LA INMACULADA"
- 4). Arturo Valentín Souquón
Se le deberá solicitar licencia al Director del Colegio Nacional 2 de Mayo del Callao

INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE
MESA DE PARTES
24 OCT 1985
4486
RECIBIDO

Lima, 23 de Octubre de 1985

Oficio Nº 265-85 FPRA

Señor
ALFREDO DEZA FULLER
Director Nacional de Deportes
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE
Ciudad.-

Ref.: VII CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL DE REMO

Estimado señor Director:

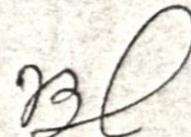
Por la presente le comunicamos que con autorización de esta Federación, la Confederación Sudamericana de Remo (C.S.A.R.) ha decidido trasladar la sede del Campeonato en referencia de el Callao - Perú, a la ciudad de Porto Alegre - Brasil, la misma que se realizará del 20 al 24 de Noviembre próximo.

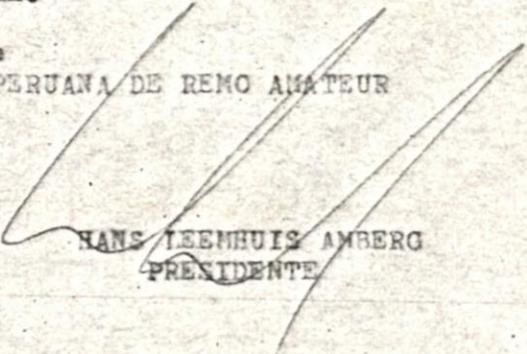
Con el fin de enviar una reducida pero selecta delegación remera, nos permitimos adjuntar a la presente el Presupuesto Analítico actualizado para este evento, que esperamos cuente con su aprobación.

La ampliación del presupuesto que estamos solicitando comparado con el anterior que consideraba su realización en el Callao, se debe a la devaluación de nuestra moneda, en relación al cambio monetario vigente a la fecha en que fue aprobado nuestro Presupuesto 1985 (22-5-85).

Agradeciéndole anticipadamente la atención que se sirva brindar a la presente, le saludan.

Muy Atentamente
p. FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR


OCTAVIO BIANCHI PANDO
TESORERO


HANS TEENHUIS AMBERG
PRESIDENTE

cc: Arch Remitidos
" DINAD-IPD
" Tesorería

PRESUPUESTO ANALITICO PARA LA PARTICIPACION DE LA SELECCION NACIONAL DE REMO AL VII CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL DE REMO A REALIZARSE EN LA CIUDAD DE PORTO ALEGRE - BRASIL DEL 20 AL 24 DE NOVIEMBRE DE 1985

1) <u>GASTOS DE VIAJE: (1 Delegado, 1 Entrenador y 4 Remeros)</u>	
6 Pasajes Lima - Sao Paolo - Porto Alegre Porto Alegre - Sao Paolo - Lima c/p a US\$720 x 6 = US\$4,320.=.....	\$ 60'382,968.=
2) <u>ESTADIO Y ALIMENTACION</u>	
6 personas x 8 días c/u US\$50.= US\$2,400.=	33'600,000.
3) <u>DOCUMENTACION</u>	
Renovación pasaportes Remeros 4 x US\$15.= US\$60.= Delg./Entrenador 2 x US\$45.= <u>US\$90.=</u> = US\$150.=	2'100,000.
4) <u>VIATICOS</u>	
1 Delegado US\$20.= Diario 1 Entrenador US\$ 8.= " 4 Remeros <u>US\$16.=</u> " (US\$4.=) Total US\$44.= x 8 días = US\$352.=	4'928,000.
5) <u>VESTUARIO</u>	
5 Buzos, 4 Polos de competencia, 4 Shorts y 4 pares de calcetines	1'464,000.
6) <u>TROFEOS</u>	
1 Presente para la C.S.A.R. 1 " " " Confederación Brasileira de Remo	400,000.
Banderines F.P.R. A.	125,032.=
T O T A L	
<u>\$103'000,000.</u>	
PRESUPUESTADO. (Aprobado).....	
<u>45'000,000.</u>	
AMPLIACION PRESUPUESTAL SOLICITADO POR ESTA	
FEDERACION..... <u>\$58'000,000.</u>	

Lima, 23 de Octubre de 1985

PREPARACION TECNICA PRESELECCIONADO JUVENIL DE REMO.- Informe Técnico #7

Ampliando el informe #6 del 14/10/85, debe comunicar que estando ya en la etapa final de los entrenamientos, los integrantes del Pre-Seleccionado Juvenil estan completando la fase Pre-Competitiva y no es recomendable ya mayores esfuerzos como los que demandan lograr bajar tiempos preestablecidos, ya que los tiempos que vienen logrando muestran su constante superación y buen estado físico.

Aprovechando las regatas programadas en la Laguna de Medio Mundo, se hizo una mini-concentraci6n de tres días efectuando un intenso trabajo ana y aeróbico, logrando hacer DOS controles, dando resultados muy buenos, por consiguiente estan listos para la fase final de recuperaci6n en resistencia y velocidad.

En cuanto al DOS SIN TIMONEL conformado por los jóvenes Javier ROJAS/Eduardo De La FLOR no deben ser exigidos a mayor trabajo de fuerza pues se encuentran en la etapa de recuperaci6n previa a la fase final del programa de entrenamientos iniciada el 14-10-85. (ver program adjunto)

Sobre el DOBLE PAR conformado por los jóvenes Arturo VALENTIN/Eduardo MONTERO, de reciente formaci6n, ha venido mejorando en conjunto y han logrado un rendimiento de superaci6n en pocas sesiones. El primer recorrido EVALUATIVO terminaron con un 5:50, el día 17-10-85. Con este resultado, se prepara un plan de trabajo a base de RESISTENCIA-FUERZA-VELOCIDAD y obtuvimos una segunda marca de 5:39 una semana después. (24-10-85). Ya mostraban un mejor conjunto y efectividad en la remada.

Los días Primero y Tres de Noviembre, aprovechando la estadia en la laguna de Medio Mundo, se efectuaron DOS controles conjuntamente con los integrantes del Dos-Sin, demostrando ambas tripulaciones gran adaptaci6n al cambio de medio y embarcaciones.

Resultado de los CONTROLES en la laguna Medio Mundo:

Día 1° de Nov.	2x Valentin/Montero	5'29"
	2- Rojas/de la Flor	5'46"
Día 3 de Nov.	2x Valentin/Montero	5'33"
	2- Rojas/de la Flor	5'49"

Faltando solo tres semanas para la fecha de la regata, la evaluaci6n técnica considera que las dos tripulaciones se encuentran en 80% de su producci6n y en condiciones de llegar a su máximo segun lo programado para fines de mes. Considere que estan aptos para representarnos, con muy buenas posibilidades de conseguir una brillante performance.

Adjunto al presente informe, el programa de entrenamientos programado para lograr el 100% de producci6n, así como la grafica evaluativa de los controles efectuados hasta la fecha. Notese la regularidad que establecen en los parciales de 500 metros, logrando demostrar que han mejorado notablemente la parte táctica de la remada.

Los controles tomados en la cancha La ALBUFERA merecen una tolerancia de CINCO (5) segundos) ya que se han efectuado en botes que no son de competencia. A pensar del centrat tiempo del Calendario y los inconvenientes surgidos en los entrenamientos, considere que el Pre-Seleccionado esta en condiciones de representar al Peru en el proximo torneo Sudamericano. Así mismo sugiere que de ser posible, se considere como suplente del equipo, al joven Ricardo Montero, quien viene entrenando con la pre-selecci6n desde sus inicios. Rema en las dos bandas y rema en corte.-

Lima, Noviembre 4 de 1985

Atentamente

Reginald Santos Granda
Entrenador Oficial

FEDERACION PERUANA DEL
REMO AMATEUR

4 NOV. 1985

RECIBIDO

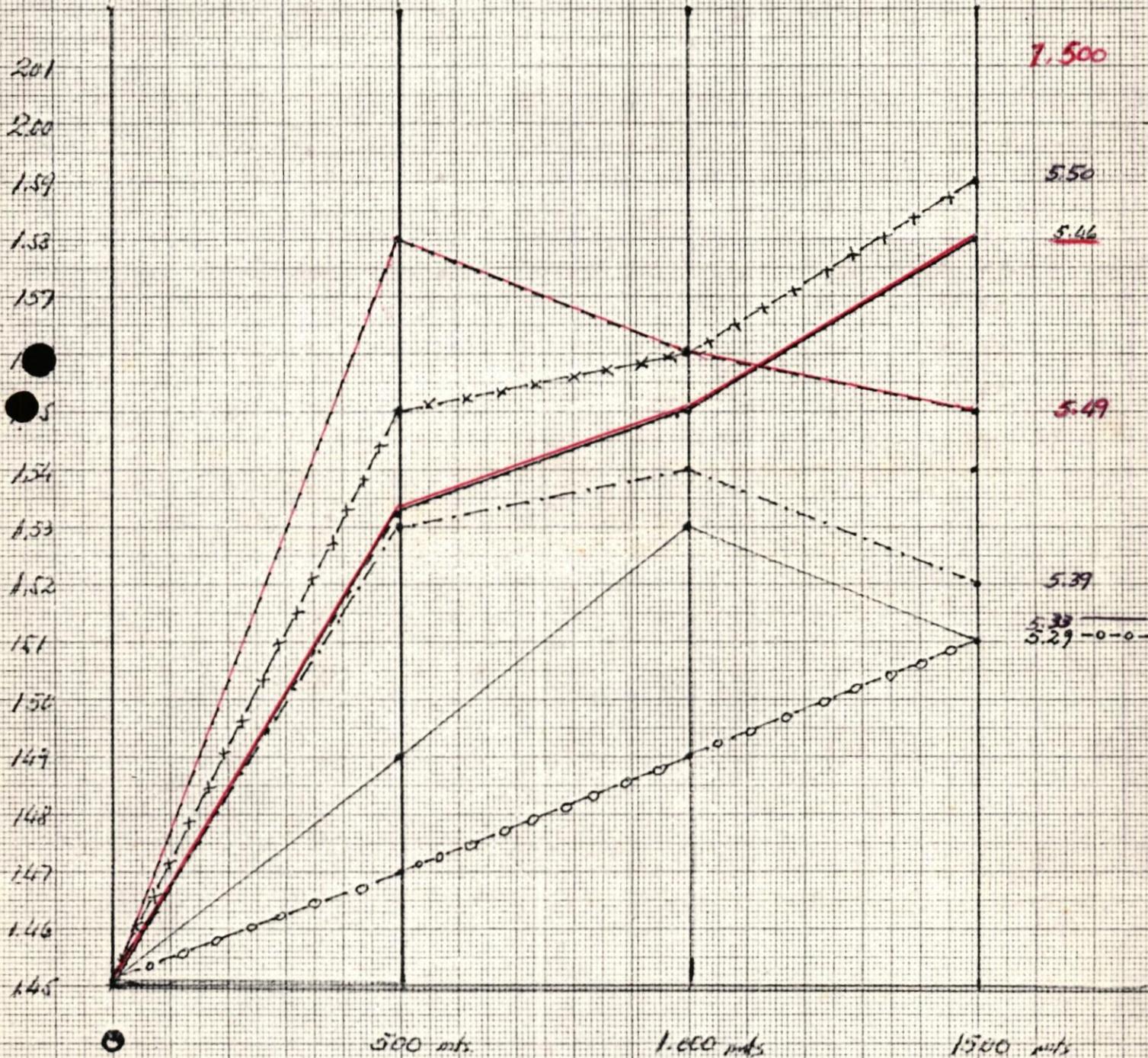
GRAFICA EVALUATIVA PRE SELECCION JUVENIL

LEYENDA:

2x dia 17-10-85	— x — x — x — x — x —	5.50
2x dia 24-10-85	— · — · — · — · — · — · —	5.39
2x dia 1-11-85	— o — o — o — o — o —	5.29
2x dia 3-11-85	— — — — —	AZUL 5.33
2- dia 1-11-85	— — — — —	ROJO 5.46
2- dia 3-11-85	— — — — —	5.49



LOS CONTROLES de los dias 1° y 3 de NOVIEMBRE SE EFECTUARON EN LA LAGUNA de MEDIO MUNDO -VEGETA CANCHA "LA ALBUFERA". -



[Signature]
REGINALDO SANTOS G

PREPARACION TECNICA PRESELECCIONADO JUVENIL DE REMO.- Informe # 6

Estando a escasas SEIS semanas de la fecha para la Competencia del 7° Campeonato Sud-Americano de Remo Juvenil (24-11-85), adjunte al presente informe Técnico, la gráfica evaluativa de tiempos controlados durante el entrenamiento efectuado hasta la fecha, donde se puede apreciar el progreso obtenido mes a mes.

Hay que tomar en cuenta que el programa de entrenamientos se ha visto interrumpido por los Campeonatos Novicio y Juvenil, así como la postergación de la Fecha de Competencia. También hemos sufrido la pérdida del motor (desperfecto) para los entrenamientos de remate.

En este informe cabe resaltar la performance que vienen desarrollando los jóvenes ROJAS/de la FLOR de los registros del Club Regatas "LIMA", remando el DOS sin Timonel, habiendo logrado acercarse a la marca de 5.41" en dos oportunidades. Si aplicamos la tolerancia de 10" de descuento por condiciones de cancha, superan la marca mínima por 4 y 5 segundos respectivamente.

19-9-85	5.48	- 10	=	5'38"
12-10-85	5.47	- 10	=	5'37"

Si tomamos en cuenta que el progreso de todos los muchachos ha sido a lagader, los entrenamientos de la fase Pre Competitiva y Competitiva, se podrá lograr una mejora de 10 a 15% en la producción final.

Adjunte la programación de la fase final de los entrenamientos, programados en CUATRO microciclos marcados específicamente para llegar al día de la Competencia, en los mejores estados anímico y físico.

Considere que la tripulación del DOS sin Timonel formada por Rojas/de la Flor, están en condiciones de representar a nuestro remo Juvenil con posibilidades de lograr una destacada actuación.

En cuanto a los demás integrantes del Pre-Seleccionado, se someterán a una evaluación en distintas embarcaciones, para evacuar el informe pertinente.

Pido a la Comisión Seleccionadora que haga lo posible para conseguir un motor fuera de borda que nos permita lograr un seguimiento intensivo para lograr mejorar resultados, así como evacuar su informe lo más antes posible para que la inquietud y nerviosismo de la duda no altere el estado anímico de los Juveniles.

Lima, 14 de Octubre de 1985

Atentamente
 Federación Peruana de Remo Amateur

 REGINALD SANTOS GRANDA
 ENTRENADOR OFICIAL

Adjunto: GRAFICA DE TIEMPOS
GRAFICA DE ENTRENAMIENTOS
GRAFICA DE PRODUCCION/

Veedor Oficial

Sr. Octavio Bianchi P.

FEDERACION PERUANA DEL
 REMO AMATEUR
 14 OCT 1985
RECIBIDO

COPIA ORIGINAL
F. P. R. A.

7

Lima, 5 de Noviembre de 1985

Oficio N° 288-85 FPRA

Señor
ALFREDO DEZA FULLER
Director Nacional de Deportes
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE
Ciudad.-

Ref.: VII CAMPEONATO SUDAMERICANO JUVENIL DE REMO

Estimado señor Director:

Como es de su conocimiento por nuestro Of. N° 265-85-FPRA, esta Federación tiene el compromiso de participar en el Campeonato de la referencia, para lo cuál ha pedido con la debida anticipación se le asigne los fondos correspondientes al costo de pasaje y estadía para una delegación compuesta de cuatro (4) deportistas, un Delegado y un Entrenador.

Comprendiendo que los momentos actuales es deber de toda Federación cautelar el buen empleo de los fondos asignados, hemos realizado un escrupuloso proceso de selección que nos ha permitido conformar una delegación reducida pero de buen nivel técnico que consideramos capaz de realizar una buena performance a nivel internacional.

Asimismo, viendo que el costo de mayor incidencia en nuestro presupuesto de participación está en los pasajes aereos, le solicitamos a usted, se sirva oficiar al Ministerio de Transportes y Comunicaciones, para que éste nos proporcione através de Aereo Perú u otra Línea Aerea los seis (6) pasajes ida y vuelta necesarios para el traslado de nuestra delegación a la ciudad de Porto Alegre - Brasil, o de no existir conexión con esta terminal, a la ciudad de Sao Paulo.

Como ya le hemos manifestado anteriormente, nuestra delegación debe arribar a la ciudad de Porto Alegre a más tardar el día 15 de Noviembre, ya que el campeonato se realizará los días 23 y 24, otorgándole el tiempo mínimo neces-

..//

*Gastos viaje
estadia - alimentación
documentación
viáticos*

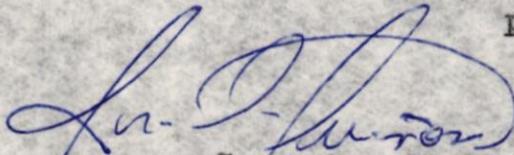
..//

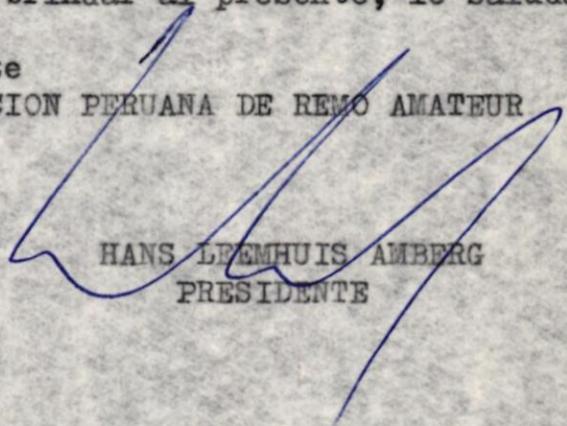
rio para que nuestros deportistas logren familiarizarse con la pista de competencias y acondicionar las embarcaciones que brindará el país organizador. Por esta razón le solicitamos, apure los trámites necesarios para contar a la brevedad posible con los pasajes solicitados.

Agradeciéndole anticipadamente la atención y colaboración que se sirva brindar al presente, le saludan.

Atentamente

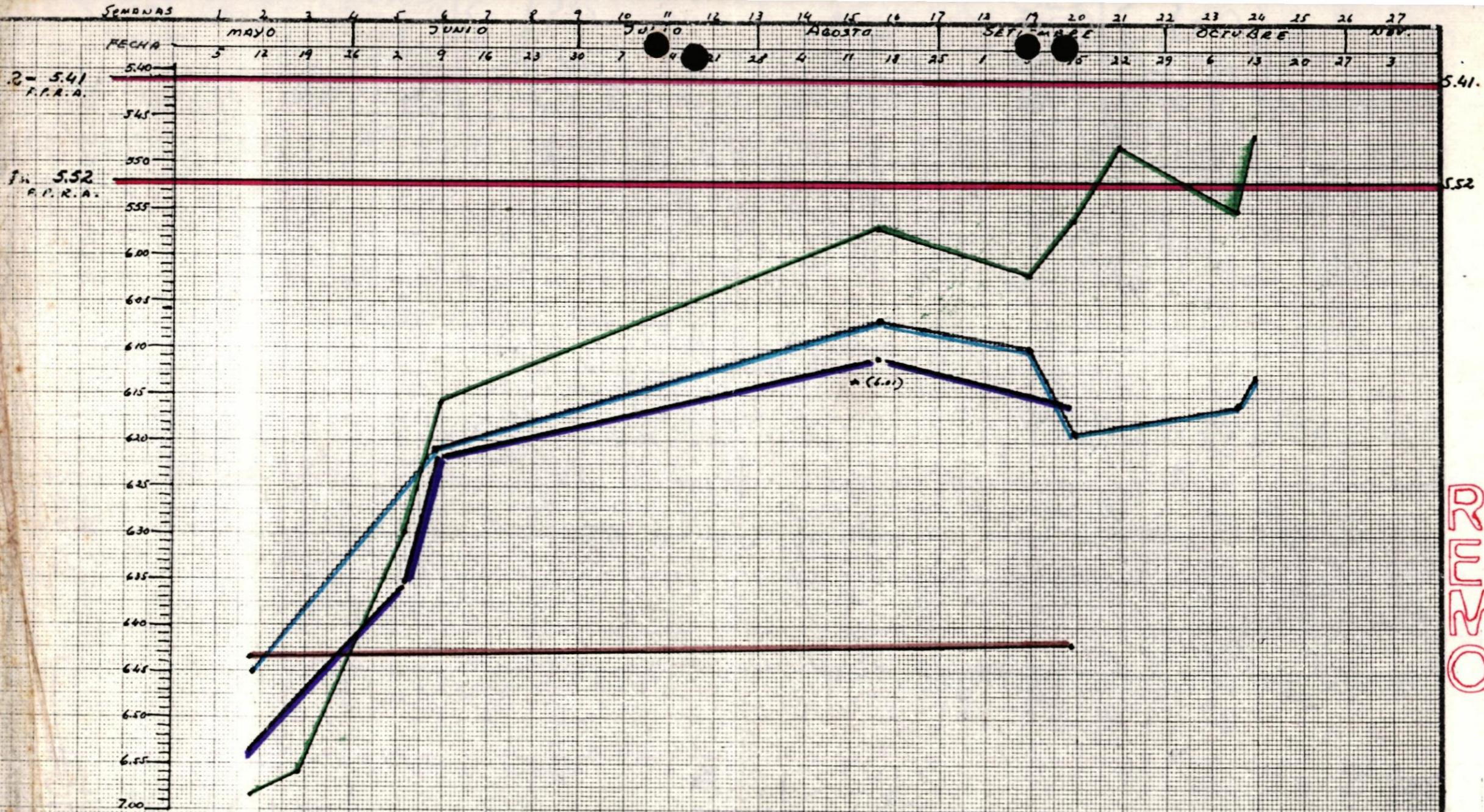
p. FEDERACION PERUANA DE REMO AMATEUR


JOSE QUIÑONES GONZALEZ
SECRETARIO


HANS LEMHUIS AMBERG
PRESIDENTE

cc: Arch Remitidos
" DINAD-IPD

faltó manuscrito



LEYENDA:

2 SIN	C.R.L.	ROZAS / de la flor	MEJORA	11"	MAYORES TIEMPOS	5.47	FECHA	12-10-85
2 SIN	C.R.L.	HERNANDEZ E.Y.R. MONTERO	33"	6.01	16-8-85			
SINGLE	C.R.L.	ARTURO VALENTIN	38"	6.07	16-8-85			
SINGLE	NAVAL	CESAR FLORES	1"	6.42	14-9-85			

TOLERANCIA de TIEMPO.
 Federación Peruviana de Pesca Amateur
 EDUARDO BANTON GRANDA
 ENTRENADOR EJECUTIVO

RUMBO

REMO : SELECCIONADO JUVENIL VII° CAMPEONATO SUD-AMERICANO

MESOCICLO / 6 microciclos.
20/10 - 24/11
1985

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO		
PRE-COMPETITIVO 2	MICRO 1 20/10	14 DESCANSO ACTIVO	15 12 k/MS 28/30 2 k/MS. ALTERNADO	16 16 k/MS ALTERNADO	17 12 k/MS. 28/30 1. km. VELOCIDAD 34	18 10 k/MS ALTERNADO 2 k/MS. INTERVALO	19 20 k/MS RESISTENCIA 24/26	20 24 k/MS. FONDO - 24/26	99 k/MS
	MICRO 2 21/10 - 27/10	21 DESCANSO ACTIVO	22 14 k/MS ALTERNADO FONDO 24/26	23 16 k/MS RESISTENCIA ALTERNADO 26/28	24 16 k/MS RESISTENCIA VELOCIDAD 28/30	25 14 k/MS RESISTENCIA INTERVALO 28/28	26 12 k/MS ALTERNADO 10 k/MS Intervalo 28/30	27 26 k/MS. RESISTENCIA 26/28	106 k/MS
COMPETITIVO 4	MICRO 3 28/10 - 3/11	28 DESCANSO ACTIVO	29 16 k/MS RESISTENCIA ALTERNADO 22/24	30 16 k/MS. RESISTENCIA ALTERNADO 24/26	31 12 k/MS RESISTENCIA ALTERNADO 28/28	1 (HUACHO) - 20 k/MS. 28/30	2 CONTROL (HUACHO) 18 k/MS. SOLTURA 28/30	3 (HUACHO) 20 k/MS 10 k/MS. FONDO	112 k/MS.
	MICRO 4 4/11 - 10/11	4 GIMNASIA - VIDEO	5 12 k/MS ALTERNADO 26/28	6 12 k/MS ALTERNADO 26/28	7 10 k/MS. SOLTURA CONTROL 30/PPM	8 12 k/MS ALTERNADO 28/30	9 24 k/MS. SOLTURA VELOCIDAD 28/34	10 24 k/MS FONDO - RESISTENCIA 26/28	94 k/MS
	MICRO 5 11/11 - 17/11	11 GIMNASIA VIDEO-TACTIC	12 10 k/MS 28/30 CONTROL CANCHA 22/24	13 VIAGE - GIMNASIA	14 VIAGE - GIM. CARRE- RA	15 10 k/MS. RECONOCIMIENTO de BOTE y CANCHA	16 10 k/MS CALENT. - 10 k/MS. FONDO/28-30	17 8 k/MS CALENTAM ALTERNADO CONTROL 10 k/MS - 50/	58 k/MS. TECNICA
	MICRO 6 18/11 - 24/11	18 10 k/MS. GIMNASIA TACTICA -	19 24 k/MS. SOBRE distancia 26/28 INTERVALO VELOCIDAD 30/36	20 18 k/MS SOBRE distancia 26/28 ALTERNADO 30/32	21 12 k/MS. SOBRE distancia 28/30 INTERVALO - CONTROL	22 10 k/MS SOBRE distancia 28/30 INTERVALO 30/36 TACTICA VELOCIDAD	23 8 k/MS. SOBRE distancia 30/32 SOLTURA - TACTICA PARTIDAS	24 18 k/MS CAL-TAC COMPETENCIA	92 k/MS. TACTICA

TOTAL k/MS. MESOCICLO: 561 — 100%

Produccion x Microciclo:

OBJETIVO C

