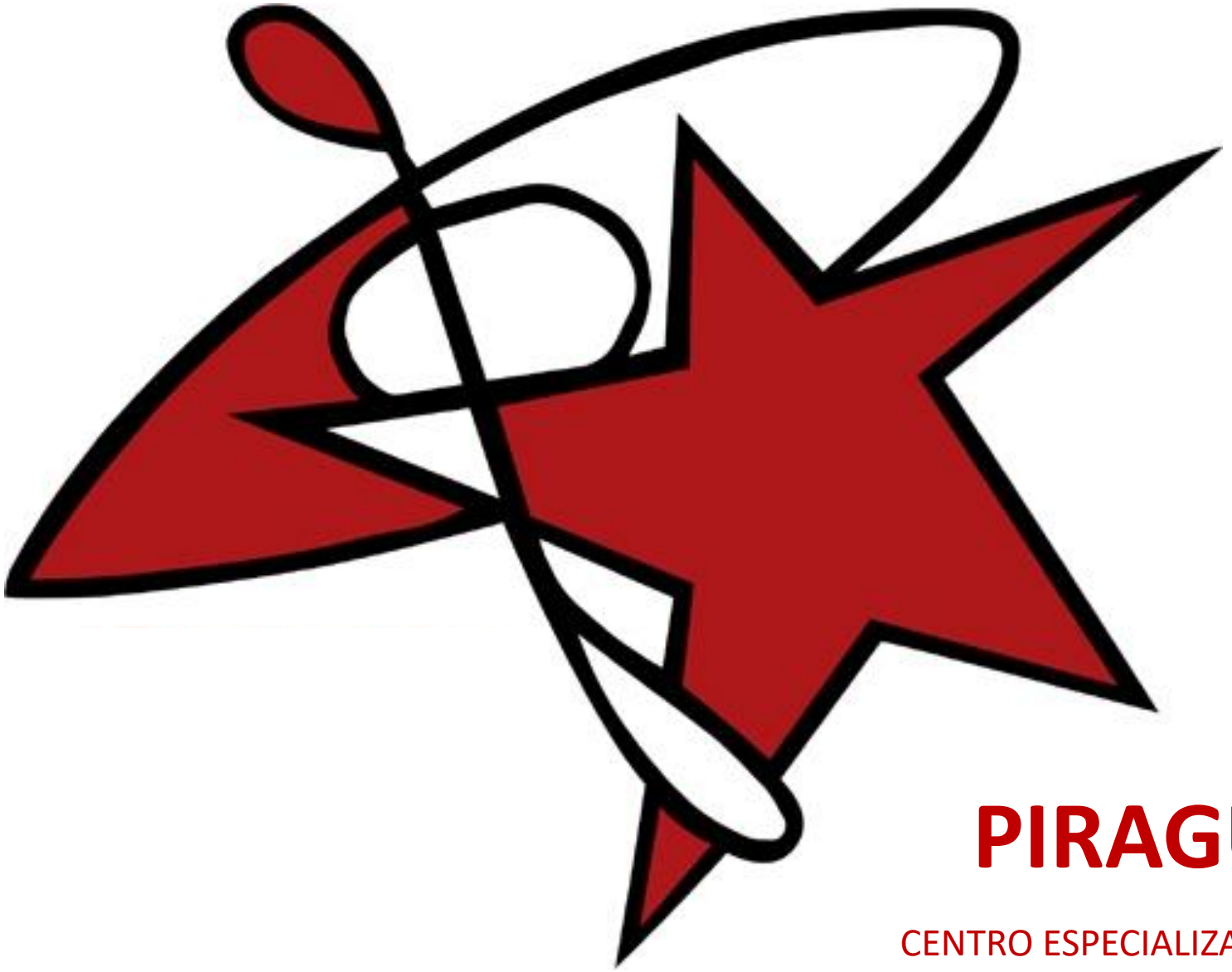

Comunidad de Madrid

MEMORIA OCTUBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 11/ Microciclo 11: 1-11/diciembre/2022
- Semana 12/ Microciclo 12: 12-18/diciembre/2022
- Semana 13/ Microciclo 13: 19-25/diciembre/2022
- Semana 14/ Microciclo 14: 26-31/diciembre/2022

OBJETIVOS GENERALES

- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegara formar parte de los Equipos Nacionales.
- Posibilitar una formación ¨integral¨ del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Valorar el Rendimiento en el ámbito Regional.
- Facilitar la introducción en el programa de aquellos palistas con problemas de medios en sus localidades.
- Compaginar este Programa con la formación y tecnificación de los entrenador desde los clubes, así como con el asesoramiento de la RFEP para la mejora de condiciones técnicas de entrenamiento en los diferentes Núcleos Autonómicos participantes en el Programa.

OBJETIVOS DEL MES

EQUIPO JUNIOR

El mes de diciembre tiene como objetivo principal la realización de un mesociclo de transformación hacia un entrenamiento mas específico sobre las distancias de sprint, donde los contenidos de entrenamiento se orientan hacia la distancia de competición en los diferentes selectivos de la temporada 2023.

Entrenamiento en agua:

Se desarrollan los contenidos de R3 y R3+ (Consumo de V02max) R6 (Potencia anaeróbica láctica-aláctica).

Entrenamiento en tierra:

Se realiza un entrenamiento orientado hacia la fuerza máxima-fuerza coordinación intramuscular, donde se busca levantar grandes pesos con pocas repeticiones en cada serie para estimular a nivel nervioso el reclutamiento de fibras musculares.

EQUIPO CADETE

En este mes, el equipo cadete del CETD-BLUME sigue la línea de trabajo realizada por el equipo junior y absoluto, pero con algunas modificaciones para orientar los entrenamientos según su nivel deportivo y sus objetivos competitivos a corto-medio plazo algo diferentes a los del equipo absoluto.

En agua:

Las semanas once y catorce (primera y última del mes), se realizan entrenamientos con contenidos vinculados al periodo general
Las semanas doce y trece corresponden con semanas de entrenamiento específico, pero en el caso del equipo cadete, sin orientar hacia las distancias de sprint. Se modifican los contenidos hacia un entrenamiento de la intensidad (R3, R3+) propios de un bloque específico.

En tierra:
Se continúa con el desarrollo de la fuerza en el gimnasio.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO J UNIOR

	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	7	7	6	7	**27**
Nº HORAS	9,34	9,36	6,5	9,92	**35,12**
KM EN AGUA	54	56	50	58	**218**

EQUIPO CADETE

	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	7	7	6	7	**27**
Nº HORAS	9,34	9,36	6,5	9,92	**35,12**
KM EN AGUA	54	56	50	58	**218**

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO J UNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M11 - SEMANA:	21-11-2022 / 27-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
	2X (4'R2/1'R1+ 6' R2/ 2' R1+ 6'R2/ 2'R1+ 4'R2)/ 5' R1	5X (4'R1 + 6' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1		3X (4X 40"R3/1'20"R1)/ 8'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,83
R2	1,27
R3	0,2
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	2
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	54
TH	9,34

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M12 - SEMANA:	28-11-2022 / 04-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
GIMNASIO	ERGOMETROS + CARROS	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
	3X (4X 40"R3/1'20"R1)/ 8'R1	3X (2'R2F /30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2F)/ 4' R1	2X (5X 1'R2/30" R1)/ 2' R1 2X (8X 1'R3/ 1'R1)/ 5' R1		6X 1.000M R2/ 5' R1 (TOMA DE TIEMPOS)	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,7
R2	1,27
R3	0,47
R4	
R5	
R6	0,03
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	1
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	1,02
BAL	
KM	56
TH	9,39

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M13 - SEMANA:	05-12-2022 / 11-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		GIMNASIO		
2X (5X 2'R2/1'R1)/ 4'R 8X (1'R3/1'R1)	5X (4'R1 + 6' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO		CONTROL AGUA 2X 2.000M	DESCANSO
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,49
R2	1,26
R3	0,13
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	1,5
FMC	
FV	
FR	
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	50
TH	6,5

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M14 - SEMANA:	12-12-2022 / 18-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
GIMNASIO	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	
ERGOS + CARROS	3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	3X (8X 1'R3/1'R1)/ 5' R1	3X (2'R2F /30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2F)/ 4' R1	ERGOS + CARROS	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,29
R2	1,7
R3	0,4
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3,5
FMC	
FV	
FR	
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	1
BAL	
KM	58
TH	9,92

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME	M11 - SEMANA:	21-11-2022 / 27-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
	2X (4'R2/1' R1+ 6' R2/ 2' R1 + 6'R2/ 2'R1 + 4'R2)/ 5' R1	5X (4'R1 + 6' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1		3X (4X 40"R3/1'20"R1)/ 8'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,83
R2	1,27
R3	0,2
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	2
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	54
TH	9,34

EQUIPO:	CADETES BLUME	M12 - SEMANA:	28-11-2022 / 04-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
GIMNASIO	ERGOMETROS + CARROS	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
	3X (4X 40"R3/1'20"R1)/ 8'R1	3X (2'R2F /30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2F)/ 4' R1	2X (5X 1'R2/30" R1)/ 2' R1 2X (8X 1'R3/ 1'R1)/ 5' R1		6X 1.000M R2/ 5' R1 (TOMA DE TIEMPOS)	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,7
R2	1,27
R3	0,47
R4	
R5	
R6	0,03
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	1
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	1,02
BAL	
KM	56
TH	9,39

EQUIPO:	CADETES BLUME	M13 - SEMANA:	05-12-2022 / 11-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		GIMNASIO		
2X (5X 2'R2/1'R1)/ 4'R 8X (1'R3/1'R1)	5X (4'R1 + 6' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO		CONTROL AGUA 2X 2.000M	DESCANSO
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,49
R2	1,26
R3	0,13
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	1,5
FMC	
FV	
FR	
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	50
TH	6,5

EQUIPO:	CADETES BLUME	M14 - SEMANA:	12-12-2022 / 18-12-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
GIMNASIO	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	
ERGOS + CARROS	3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	3X (8X 1'R3/1'R1)/ 5' R1	3X (2'R2F /30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2F)/ 4' R1	ERGOS + CARROS	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 20"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,29
R2	1,7
R3	0,4
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3,5
FMC	
FV	
FR	
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	1
BAL	
KM	58
TH	9,92

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR		IMPORTE
21-12-2022		COMBUSTIBLE				68,75
					TOTAL	**68,75€**

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Durante el mes de diciembre, los palistas del CETD tienen la siguiente actividad:

- 10 de diciembre. Se realiza un control autonómico de carácter no oficial en la lámina de agua del Parque Juan Carlos I de Madrid para los palistas de categoría cadete.
- 23 de diciembre. Se realiza concentración de entrenamiento, el día 23 en Aranjuez con los palistas cadetes y junior de tecnificación que entrenan en el CETD La piragüera.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Lorena Vinuesa Almaraz

TÉCNICOS CETD LA PIRAGÜERA

Lorena Vinuesa Almaraz- Técnico responsable
Jorge Fernández González
Alejandro Gordo Herrero

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO