



MEMORIA DICIEMBRE 2023

# PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## FECHAS

- Microciclo 12: 27-03/diciembre/2023
- Microciclo 13: 4-10/diciembre/2023
- Microciclo 14: 11-17/diciembre/2023
- Microciclo 15: 18-24/diciembre/2023

## OBJETIVOS GENERALES

- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a 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 entrenadores 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 JUNIOR

	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	<b>TOTAL</b>
Nº DÍAS	6	5	6	6	<b>23</b>
Nº SESIONES	7	7	7	7	<b>28</b>
Nº HORAS	8,54	10,27	10,35	9,96	<b>39,12</b>
KM EN AGUA	66	66	63	60	<b>255</b>

## EQUIPO CADETE

	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	<b>TOTAL</b>
Nº DÍAS	6	5	6	6	<b>23</b>
Nº SESIONES	7	7	7	7	<b>28</b>
Nº HORAS	8,54	10,27	10,35	9,96	<b>39,12</b>
KM EN AGUA	66	66	63	60	<b>255</b>





# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
20-12-2022	11233	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	REPSOL	114,75€
<b>TOTAL</b>					<b>114,75€</b>



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO