

# 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 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 JUNIOR**

## **EQUIPO CADETE**

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

EQUIPO:		BLUME		M13 - SEMA	NA:	27-1	1-2023	/ 03-12-2023		ENTRENADO	ORA:	LORENA	/INUES	SA ALMAF	RAZ
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	1	SABADO	2	DOMINGO	3	R0	
ENTTO AGUA	: 15KM	ENTTO AGUA 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	+ 5' R1	GIMNASIO CIRCUITO FU		ENTTO AGUA 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	+ 5° R1	GIMNASIO CIRCUITO FU		ENTTO AGUA BARCOS DE E 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	QUIPO + 5' R1			R1 R2 R3 R4 R5	3,6 1,53 0,3
75' R1en grupo a m R6 cada 10 Tras cada sal cambia o	100 m ida se	1X (2'R2/30" + 4 + 6'R2/2'R1 + 8'F 6'R2/2'R1+ 4'F +2'R2)	2/3'R1+			3X (2X (1'30"R3/30"R 5'R1				2 x (5x1000m F 1000 m R		DESCANS	60	R5F R6F FMH	
														FMH FMC FV FR NAT	3
								ENTTO AGUA: 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	+ 5' R1					CAR DXT FLX ERG BAL	
								2X (5X 15"R6/1"4 8'R1	45"R1)/					New1 New2 New3 New4	66
														TH	8,5

EQUIPO:			M15 - SEMA	NA:	11-1	2-2023	/ 17-12-2023		ENTRENAD	ORA:	LORENA\	/INUES	A ALMAI	RAZ		
LUNES	11	MARTES	12	MIÈRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SABADO	16	DOMINGO	17	R0		
														R1	4,1	
ENTTO AGUA		GIMNASI	0:	ENTTO AGUA:		GIMNASI	0:			ENTTO AGUA				R2	1,4	
5' R1 CALENT + PROG 4X 4		CIRCUITO FU	JERZA	5' R1 CALENT - + PROG 4X 4		CIRCUITO FU	JERZA	5' R1 CALENT + PROG 4X 4		+ PROG 4X				R3 R4	0,:	
T PROG 4A 4	OFAL			* FN00 4A 4	UFAL			* FROG 4A 4	FUFAL	* FROG 4X :	HUFAL			R5	-	
										41.140/00/00/00/0	IDO MIDO			R6	0,0	
		CARRERA	DICI			CARRERA	DICI	9V (4V 40"D3. I	ranima.	1X (2'R2/30" + 4 + 6'R2/2'R1 + 8'F				B7		
6X (5X 1'R2/15"F	31)7 4" R1	ESTÁTICA		5X (5X 1'R3/30"F	(1)/ 4°R1	ESTÁTICA		8'R1	IZU HIJI	6'R2/2'R1+4'F		DESCANS	80	R4F		
		LOTATION	. 50			LOTATION	. 50	""		+2'R2)				R5F		
														R6F	_	
														FMH	-	
										CARRERA:	30'			FV		
															FR	3
														NAT		
														CAR	1.5	
									451711					DXT		
								ENTTO AGUA	: 15KM					FLX		
														BAL	$\vdash$	
														New1		
								75' R1en grupo a m R6 cada 10						New2		
								Tras cada sal						New3		
								cambia o						New4		
								, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						KM	6	
														TH	10,:	

EQUIPO:		BLUME	M14 - SEM/	ANA:	04-12-	2023	/ 10-12-2023		ENTRENADO	ORA:	LORENA	/INUES	A ALMAF	RAZ
LUNES	4	MARTES 5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	SABADO	9	DOMINGO	10	R0	
GIMNASIO CIRCUITO FU		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA							ENTTO AGUA: 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	+ 5' R1	ENTTO AGUA BARCOS DE E 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	QUIPO + 5' R1	R1 R2 R3 R4 R5	3,79 1,5 0,5
CARRERA/E ESTÁTICA:		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30°	FESTIVO	)			FESTIVO	1	3X (4X 40"R3/1"; 8'R1	20"R1)/	2 x (5x1000m F 1000 m R		R6 R7 R4F R5F R6F	0,08
													FMH FMC FV FR NAT	3
ENTTO AGUA:	15KM	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R + PROG 4X 40PAL			ENTTO AGUA: 5' R1 CALENT + + PROG 4X 40	5' R1							DXT FLX ERG BAL	1,5
75' R1en grupo a m R6 cada 100 Tras cada salio cambia ola	00 m da se	3X (2X (1'30"R3/30"R1/2'R1)/ 5'R1			3X (5X 2' R2/1'R1)	/ 4' R1							New1 New2 New3 New4 KM	66
					CARRERA: 3	80'							TH	10,27

			744		7 11 4		7100			1.0				- C	
EQUIPO:		BLUME		M16 - SEMA				/ 24-12-2023		ENTRENADO		LORENA V			RAZ
LUNES	18	MARTES	19	MIÈRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SABADO	23	DOMINGO	24	R0	4.00
ENTTO AGUA:	12VM			ENTTO AGUA:	12VM	ENTTO ACUA	. 12VM			ENTTO AGUA	12VM			R1 R2	4,06 1,4
5' R1 CALENT		GIMNASIO		5' R1 CALENT				GIMNASIO		5' R1 CALENT				R3	0.5
+ PROG 4X 4		CIRCUITO FU	ERZA	+ PROG 4X 4		+ PROG 4X 4		CIRCUITO FU	ERZA	+ PROG 4X 4				B4	0,0
														R5	
														R6	
		CARRERA/E	BICL	3 X (3 X 4 R2/1 3	0" B117			CARRERA/E	BICI	3X (2'R2/30"R1+				R7	
6X (5X 1'R2/15"R	1)/ 4' R1	ESTÁTICA:		4'B1	O 11131	3X (6X 1'R3/30"F	R1)/ 5' R1	ESTÁTICA:		R1+4'R2/1R1+	2'R2)/4'	DESCANS	60	R4F	
										R1				R5F R6F	
														FMH	
														FMC	
														FV	
														FR	3
														NAT	
														CAR	1
								ENTTO AGUA:						DXT	
								5' R1 CALENT - + PROG 4X 4						FLX	
								+ PROG 4X 4	UPAL					BAL	
														New1	
								3X(4X 40"B3+/1"	20"041					New2	
								3X (4X 40 H3+/T 8'R1	20 H IJ/	1				New3	
								000						New4	
						<u> </u>		ļ						KM	60
										1				TH	9,96
										1					



EQUIPO:		BLUME		M13 - SEMA	NA:	27-1	1-2023	03-12-2023		ENTRENADO	ORA:	LORENA V	/INUES	A ALMAI	RAZ
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	1	SABADO	2	DOMINGO	3	R0	
										ENTTO AGUA	15KM			R1	3,
		ENTTO AGUA		GIMNASIC	):	ENTTO AGUA		GIMNASIO	0:	BARCOS DE E				R2	1,5
ENTTO AGUA:	15KM	5' R1 CALENT + PROG 4X 4		CIRCUITO FUI		5' R1 CALENT + PROG 4X 4		CIRCUITO FU	ERZA	5' R1 CALENT	+ 5' R1			R3 B4	0,
		+ PROG 4A	IUPAL			+ PROG 4A	IUPAL			+ PROG 4X 4	OPAL			R5	
														R6	0.1
'5' R1en grupo a m R6 cada 10		1X (2'R2/30" + 4 + 6'R2/2'R1 + 8'F				3X (2X				2(F4000 - F	2 1221			R7	- 0,
Tras cada sali		6'R2/2'R1+6F				(1'30"R3/30"R	1/2°R1)/			2 x (5x1000m F 1000 m R		DESCANS	60	R4F	
cambia ol		+2'R2)				5'R1				10001115	'			R5F	
oundid or		12112)												R6F	
														FMH FMC	
														FMC	_
														FB	3
														NAT	_
														CAR	
								ENTTO AGUA:						DXT	
								5' R1 CALENT						FLX	
								+ PROG 4X 4	OPAL					ERG	
														BAL New1	
														New2	
								2X (5X 15"R6/1'4 8'R1	15"R1)/					New3	
								881						New4	
														KM	66
														TH	8,5

EQUIPO:		BLUME		M15 - SEMA	NA:	11-1	2-2023	/ 17-12-2023		ENTRENADO	RA:	LORENA	/INUES	SA ALMAI	RAZ
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SABADO	16	DOMINGO	17	R0	
														R1	4,1
ENTTO AGUA	: 12KM	GIMNASI	Π.	ENTTO AGUA:	12KM	GIMNASI	ο.	ENTTO AGUA:	12KM	ENTTO AGUA:	12KM			R2	1,4
R1 CALENT		CIRCUITO FU		5' R1 CALENT +		CIRCUITO FU				5' R1 CALENT -				R3	0,2
+ PROG 4X 4	IOPAL	CINCOITOTO	LILLIA	+ PROG 4X 40	OPAL	CINCOTTOTO	JEHEN	+ PROG 4X 4	OPAL	+ PROG 4X 4	DPAL			R4	
														R5	
										1X (2'R2/30" + 4'I	32/1'B2			R6	0,0
		CARRERA/	BICL			CARRERA	BICI	3X (4X 40"B3+/1"	20"B11/	+6'R2/2'R1+8'R				B7	
6X (5X 1'R2/15"F	R1)/ 4" R1	ESTÁTICA:		5X (5X 1'R3/30"R	n)/ 4'R1	ESTÁTICA		8'R1	,.	6'R2/2'R1+4'R		DESCANS	3O	R4F	
										+2'B2)				R5F	
														R6F	-
												FMH	-		
									CARRERA:	201			FIVIL	-	
										CARRERA:	30			FR	3
														NAT	- 3
														CAR	1.5
														DXT	-
								ENTTO AGUA:	15KM					FLX	
														ERG	
														BAL	
								75' R1en grupo a	1 100					New1	
								m R6 cada 10						New2	
								Tras cada sali						New3	
								cambia ok						New4	
								Callibia Ok	•					KM	6
														TH	10,:

EQUIPO:		BLUME	M14 - SEM/	ANA:	04-12-	2023	/ 10-12-2023		ENTRENADO	ORA:	LORENA	/INUES	A ALMAF	RAZ
LUNES	4	MARTES 5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	SABADO	9	DOMINGO	10	R0	
GIMNASIO CIRCUITO FU		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA							ENTTO AGUA: 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	+ 5' R1	ENTTO AGUA BARCOS DE E 5' R1 CALENT + PROG 4X 4	QUIPO + 5' R1	R1 R2 R3 R4 R5	3,79 1,5 0,5
CARRERA/E ESTÁTICA:		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30°	FESTIVO	)			FESTIVO	1	3X (4X 40"R3/1"; 8'R1	20"R1)/	2 x (5x1000m F 1000 m R		R6 R7 R4F R5F R6F	0,08
													FMH FMC FV FR NAT	3
ENTTO AGUA:	15KM	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R + PROG 4X 40PAL			ENTTO AGUA: 5' R1 CALENT + + PROG 4X 40	5' R1							DXT FLX ERG BAL	1,5
75' R1en grupo a m R6 cada 100 Tras cada salio cambia ola	00 m da se	3X (2X (1'30"R3/30"R1/2'R1)/ 5'R1			3X (5X 2' R2/1'R1)	/ 4' R1							New1 New2 New3 New4 KM	66
					CARRERA: 3	80'							TH	10,27

EQUIPO: BLUME				M16 - SEMA		10.40	2000	/24-12-2023	7.11	ENTRENADO		LORENA		A ALMAE	
LUNES	10		19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	2-2023	VIERNES	22	SABADO	JKA:	DOMINGO	7INUES		KAZ.
LUNES	18	MARIES	IJ	MIERCULES	20	JUEVES	21	VIERNES	ZZ	SABADO	23	DUMINGU	24	R0 R1	4.06
ENTTO AGUA:	12KM			ENTTO AGUA:	12KM	ENTTO AGUA	: 12KM			ENTTO AGUA	12KM			B2	1.4
5' R1 CALENT		GIMNASIO:		5' R1 CALENT				GIMNASII		5' R1 CALENT				R3	0.5
+ PROG 4X 4	OPAL	CIRCUITO FUEF	1ZA	+ PROG 4X 4	OPAL	+ PROG 4X 4	OPAL	CIRCUITO FU	EHZA	+ PROG 4X 4	OPAL			R4	
														R5	
														R6	
		CARRERA/BIO	CI .	3 X (3X 4'R2/1' 3	0" B11/			CARRERA	BICI	3X (2'R2/30"R1+				B7	
6X (5X 1'R2/15"R	1)/4'R1	ESTÁTICA: 30	0.	4'R1		3X (6X 1'R3/30"F	R1)/ 5' R1	ESTÁTICA:	30'	R1+4'R2/1R1+	2'R2)/4'	DESCANS	5O	R4F	
										R1				R5F R6F	
														FMH	
														FMC	
														FV	
														FR	3
														NAT	
														CAR	1
								ENTTO AGUA						DXT	
								5' R1 CALENT + PROG 4X 4						FLX ERG	
								+ PROG 4X 4	UPAL					BAL	
														New1	
									ioolina).					New2	
								3X (4X 40"R3+/1 8'R1	'20"H1J/					New3	
								OHI						New4	
								<u> </u>						KM	60
														TH	9,96
				-		-		<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					



# **GASTOS RELACIONADOS**

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





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

GRUPO BLUME

# PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO