



MEMORIA FEBRERO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 20/ Microciclo20: 1-5/febrero/2023
- Semana 21/ Microciclo21: 6-12/febrero/2023
- Semana 22/ Microciclo22: 13-19/febrero/2023
- Semana 23/ Microciclo23: 20-28/febrero/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

OBJETIVOS DEPORTIVOS:

Primera semana del mes: reportaje con Telemadrid asistiendo a los entrenamientos de agua del grupo BLUME.

Segunda semana del mes: reportaje del periódico El Mundo sobre los entrenamientos del programa BLUME.

26 de febrero. Participación en el Campeonato Interterritorial de invierno de Castilla La-Mancha. Como cada año, el equipo del CETD-BLUME al completo participa en esta prueba, incluida este año dentro de una liga con las Federaciones de Castilla La Mancha y Extremadura, para la preparación del Campeonato de España de invierno.

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

Entrenamiento en agua: En este ámbito los cadetes se encuentran realizando un entrenamiento específico para fondo, preparando las distintas competiciones sobre 5000 metros, incluido al campeonato de Madrid que se celebrará a principios del mes de marzo. El entrenamiento sobre el umbral anaeróbico, el desarrollo del VO2max en series mas cortas, y el entrenamiento táctico para las regatas de fondo, son los contenidos a desarrollar.

Entrenamiento en seco: En tierra, continúan con el desarrollo de la fuerza en un rango de repeticiones corto (8-10 reps), siendo de mas estímulo para ellos/as, así como el entrenamiento de la condición física general en un entrenamiento funcional que incluye ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio, movilidad y flexibilidad.

EQUIPO CADETE

OBJETIVOS DEPORTIVOS:

Primera semana del mes: reportaje con Telemadrid asistiendo a los entrenamientos de agua del grupo BLUME.

Segunda semana del mes: reportaje del periódico El Mundo sobre los entrenamientos del programa BLUME.

El equipo Cadete del CETD, participa en las mismas competiciones que el resto del equipo junior.

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

Entrenamiento en agua: En este ámbito los cadetes se encuentran realizando un entrenamiento específico para fondo, preparando las distintas competiciones sobre 5000 metros, incluido al campeonato de Madrid que se celebrará a principios del mes de marzo. El entrenamiento sobre el umbral anaeróbico, el desarrollo del VO2max en series mas cortas, y el entrenamiento táctico para las regatas de fondo, son los contenidos a desarrollar.

Entrenamiento en seco: En tierra, continúan con el desarrollo de la fuerza en un rango de repeticiones corto (8-10 reps), siendo de mas estímulo para ellos/as, así como el entrenamiento de la condición física general en un entrenamiento funcional que incluye ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio, movilidad y flexibilidad.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	6	7	26
Nº SESIONES	7	8	7	9	31
Nº HORAS	8,44	11,17	9,42	11,5	40,53
KM EN AGUA	48	66	52	64	230

EQUIPO CADETE

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	6	7	26
Nº SESIONES	7	8	7	9	31
Nº HORAS	8,44	9,29	8,95	11,5	38,18
KM EN AGUA	48	48	50	64	210

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME	M20 - SEMANA:	23-01-2023 / 29-01-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	SÁBADO	28	DOMINGO	29	
REPORTAJE TELEMADRID RETIRO	GIMNASIO + CARROS	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG										R0		
												R1	3,37	
												R2	0,9	
												R3	0,27	
												R4		
R5														
ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		2X(2R2/30'R1+ 4' R2/1 R1+6R2/2R1+ 4' R2/ 1R1+ 2R2)/4' R1			5X(750MP2 + 250MR3)/ 5R1	8KM R1(CADA KM 100M R6)	CONTROL AUTONÓMICO ARANJUEZ					R6	0,07	
												R7	0,33	
												R4F		
												R5F		
												R6F		
4X(4X 40'R3/1'20'R1/ 8R1												FMH	3	
												FMC		
												FV		
												FR		
												NAT		
GIMNASIO												CAR		
												DXT		
												FLX		
												ERG	0,5	
												BAL		
												KM	48	
													TH	8,44

EQUIPO:	CADETES BLUME	M22 - SEMANA:	06-02-2023 / 12-02-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SÁBADO	11	DOMINGO	12	
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG										R0	
													R1	3,26
													R2	1,57
													R3	0,38
													R4	
R5	0,05													
2X(2R2/30'R1+ 4' R2/ 1'R1+ 6R2/2'R1+ 4' R2/ 1R1+ 2R2)/4' R1		6X 750MP3/5'R1 (TOMA DE TIEMPOS)	3X(5X 2' R2/1R1) / 4' R1										R6	
													R7	
													R4F	
													R5F	
													R6F	
													FMH	4,5
													FMC	
													FV	
													FR	
													NAT	
													CAR	
													DXT	
													FLX	
													ERG	
													BAL	
													KM	50
													TH	8,95

EQUIPO:	CADETES BLUME	M21 - SEMANA:	30-01-2023 / 05-02-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SÁBADO	4	DOMINGO	5	
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG										R0	2,84
													R2	1,55
													R3	0,6
													R4	
													R5	
3X(5X 2' R2/1R1) / 4' R1		2X(8X 1R3/1R1)/ 5' R1	3X(3X 3' R2/ 1'R1)/ 4' R1										R6	
													R7	
													R4F	
													R5F	
													R6F	
													FMH	4,5
													FMC	
													FV	
													FR	
													NAT	
													CAR	
													DXT	
													FLX	
													ERG	
													BAL	
													KM	48
													TH	3,29

EQUIPO:	CADETES BLUME	M23 - SEMANA:	13-02-2023 / 19-02-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SÁBADO	18	DOMINGO	19	
GIMNASIO + CARROS	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG										R0	3,83
													R2	1,63
													R3	0,7
													R4	
													R5	0,05
2-3X(8X 1R3/1R1)/ 5' R1		2X(3X 6R2/2R1)/ 5'R1	3X(2X(1'30'R3/30'R1 +1'30'/2'R1)/ 5'R1										R6	
													R7	
													R4F	
													R5F	
													R6F	
													FMH	4,5
													FMC	
													FV	
													FR	
													NAT	
													CAR	
													DXT	
													FLX	
													ERG	0,66
													BAL	
													KM	64
													TH	11,5

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
04-02-2023	179	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	64,81
15-02-2023	1525	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	127,95
TOTAL					192,76

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Durante el mes de febrero, los palistas de Blume tienen la siguiente actividad:

Primera semana del mes: **reportaje con Telemadrid** asistiendo a los entrenamientos de agua del grupo BLUME.

Segunda semana del mes: **reportaje del periódico El Mundo** sobre los entrenamientos del programa BLUME.

26 de febrero 2023. Campeonato de Invierno Open Interterritorial Castilla –La Mancha.

Enlace resultados: <https://www.fcmp.es/wp-content/uploads/2023/02/Resultados-completos-open-interterritorial-CLM.pdf>

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