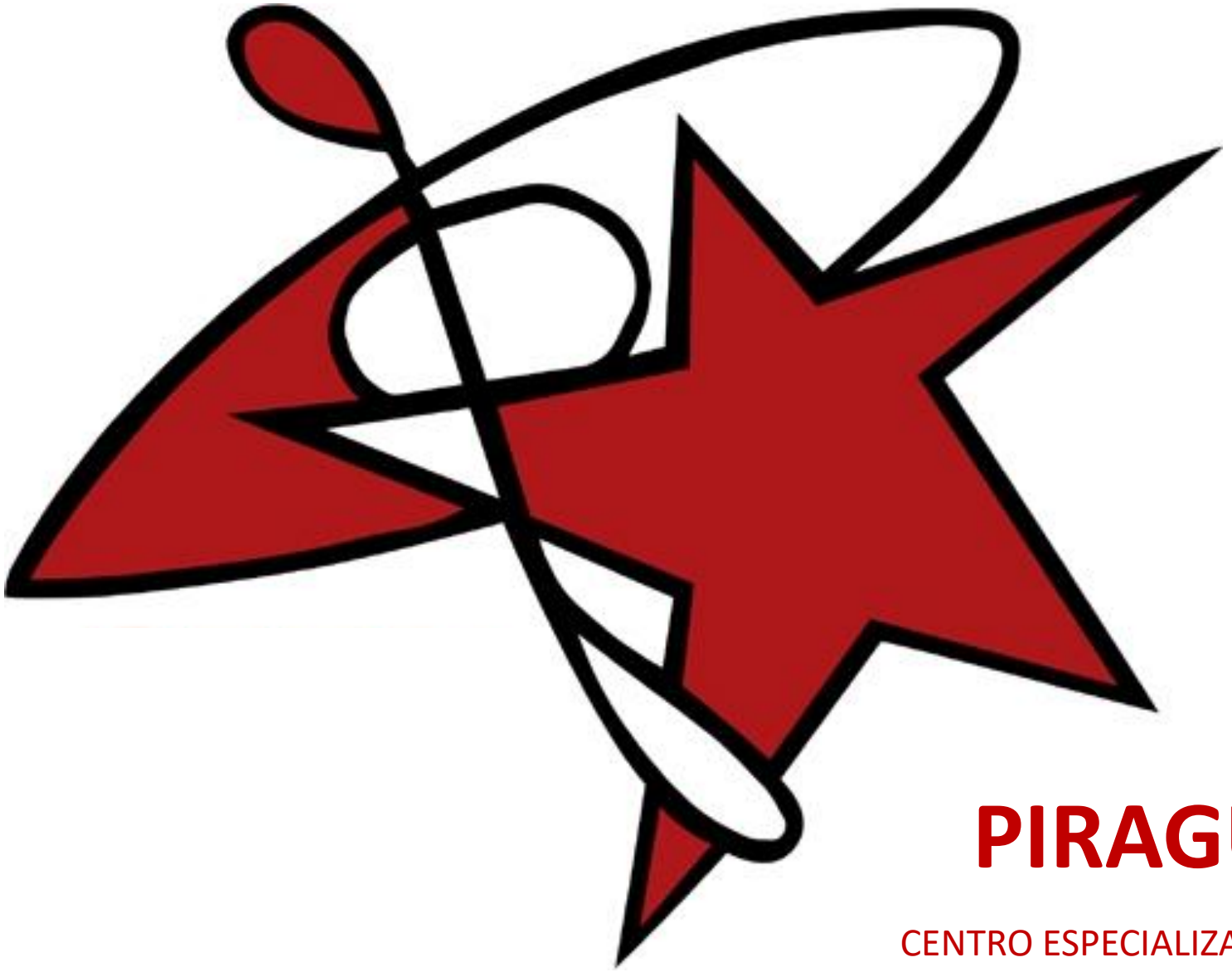

Comunidad de Madrid

MEMORIA OCTUBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 7/ Microciclo 7: 1-6/noviembre/2022
- Semana 8/ Microciclo 8: 7-13/noviembre/2022
- Semana 9/ Microciclo 9: 14-20/noviembre/2022
- Semana 10/ Microciclo 10: 21-31/noviembre/2022

OBJ ETIVOS 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 entrenadoresde 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

Entrenamiento en agua:

Continúa con el desarrollo de los Ritmos 1 y 2 con algo mas de frecuencia semanal del ritmo 2, con el objetivo de desarrollar la capacidad aeróbica lo máximo posible y crear una base que ayude a soportar los siguientes contenidos de la temporada en sus diferentes mesociclos.
Se mantiene los entrenamientos de velocidad a modo de recordatorio y desarrollo de la técnica de paleo a altas velocidades.

Entrenamiento en tierra:

Se empieza a desarrollar con más carga el entrenamiento de fuerza máxima, fuerza hipertrofia. Se mantiene el entrenamiento de la condición física general y la resistencia aeróbica en carrera.

EQUIPO CADETE

El mesociclo que transcurre en el mes de noviembre tiene los siguientes objetivos y se desarrollan las siguientes capacidades:

En agua:

Mesociclo similar al anterior, con el principal objetivo del desarrollo de la resistencia aeróbica en agua .

En tierra:
Se empieza a desarrollar con más carga el entrenamiento de fuerza máxima, fuerza hipertrofia. Se mantiene el entrenamiento de la condición física general y la resistencia aeróbica en carrera.

Nota: En la categoría cadetes, la carga entrenamiento se ajusta en función del nivel/modalidad de los deportistas. La cuantificación resumida en la tabla corresponde a l@s palistas más experimentados que pueden soportar mas carga.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO J UNIOR

	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	7	7	7	7	**28**
Nº HORAS	8,27	9,43	9,4	10,34	**37,44**
KM EN AGUA	52	56	56	56	**220**

EQUIPO CADETE

	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	7	7	7	7	**28**
Nº HORAS	8,27	9,43	9,4	10,34	**37,44**
KM EN AGUA	52	56	56	56	**220**

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO J UNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M7 - SEMANA:	24-10-2022 / 30-10-2022	ENTRENADOR:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
	ENTTO AGUA: RODAJE 10KM R1 TECNICA INDIVIDUAL	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)		ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
GIMNASIO		5X (5X 1'R2 / 30" R1)/ 3' R1	7X (2 X 2'R2/30"R1)/ 4'R1	GIMNASIO	5X (2X 3'R1 + 2' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 15"R6/ 6' R1		

R0	
R1	4,29
R2	0,89
R3	
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	52
TH	8,27

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M8 - SEMANA:	31-10-2022 / 06-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
ENTTO CLUB: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 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)	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	3X (2'R2/30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1	5X (6'R1 + 4' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	VISITA COMUNIDAD DE MADRID		6X 1.000M R2/ 5' R1 (TOMA DE TIEMPOS)	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 15"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,72
R2	1,6
R3	
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	4
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	9,43

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M9 - SEMANA:	07-11-2022 / 13-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
GIMNASIO	ENTTO CLUB: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO CLUB: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	
	2X (4'R2/1' R1+ 6' R2/ 2' R1 + 6'R2/ 2'R1 + 4'R2)/ 5' R1	3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	5X (6'R1 + 4' R1F) + SAL. B.L. 100M R6		2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,52
R2	1,77
R3	
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	1
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	9,4

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M10 - SEMANA:	14-11-2022 / 20-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
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: 12KM 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		2X (5X 2'R2/1'R1)/ 4'R 8X (1'R3/1'R1)	DESCANSO
			GIMNASIO		GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,49
R2	1,6
R3	0,13
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	2
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	10,34

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME	M7 - SEMANA:	24-10-2022 / 30-10-2022	ENTRENADOR:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
	ENTTO AGUA: RODAJE 10KM R1 TECNICA INDIVIDUAL	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)		ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
GIMNASIO		5X (5X 1'R2 / 30" R1)/ 3' R1	7X (2 X 2'R2/30"R1)/ 4'R1	GIMNASIO	5X (2X 3'R1 + 2' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 15"R6/ 6' R1		

R0	
R1	4,29
R2	0,89
R3	
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	52
TH	8,27

EQUIPO:	CADETES BLUME	M8 - SEMANA:	31-10-2022 / 06-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
ENTTO CLUB: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 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)	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	
3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	3X (2'R2/30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1	5X (6'R1 + 4' R1F) + SAL. B.L. 100M R6	VISITA COMUNIDAD DE MADRID		6X 1.000M R2/ 5' R1 (TOMA DE TIEMPOS)	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO CLUB: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				8X 15"R6/ 6' R1		

R0	
R1	3,72
R2	1,6
R3	
R4	
R5	
R6	
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	4
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	9,43

EQUIPO:	CADETES BLUME	M9 - SEMANA:	07-11-2022 / 13-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
GIMNASIO	ENTTO CLUB: 12KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	ENTTO CLUB: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 10KM 10' CALENT. (5' R1 + 5' (4X 40PAL PROG POR CADA MIN)	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM BARCOS DE EQUIPO 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	
	2X (4'R2/1' R1+ 6' R2/ 2' R1 + 6'R2/ 2'R1 + 4'R2)/ 5' R1	3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1	5X (6'R1 + 4' R1F) + SAL. B.L. 100M R6		2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
					GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,52
R2	1,77
R3	
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	1
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	9,4

EQUIPO:	CADETES BLUME	M10 - SEMANA:	14-11-2022 / 20-11-2022	ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
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: 12KM 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		2X (5X 2'R2/1'R1)/ 4'R 8X (1'R3/1'R1)	DESCANSO
			GIMNASIO		GIMNASIO	
				ENTTO AGUA: 10KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG		
				2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,49
R2	1,6
R3	0,13
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	3
FMC	
FV	
FR	2
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
KM	56
TH	10,34

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
08-11-2022	6853	COMBUSTIBLE			152,12
				TOTAL	152,12€

MEMORIA DE ACTIVIDADES

8 de octubre de 2022. Trofeo Puente Romano (Auñón, Guadalajara).

https://www.fcmp.es/wp-content/uploads/2022/10/Resultados-Interterritoriales-completos.pdf

16 de octubre de 2022. I Trofeo Inclusivo Open Ciudad de Toledo (Toledo).

https://www.fcmp.es/wp-content/uploads/2022/10/Resultados-completos-1.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