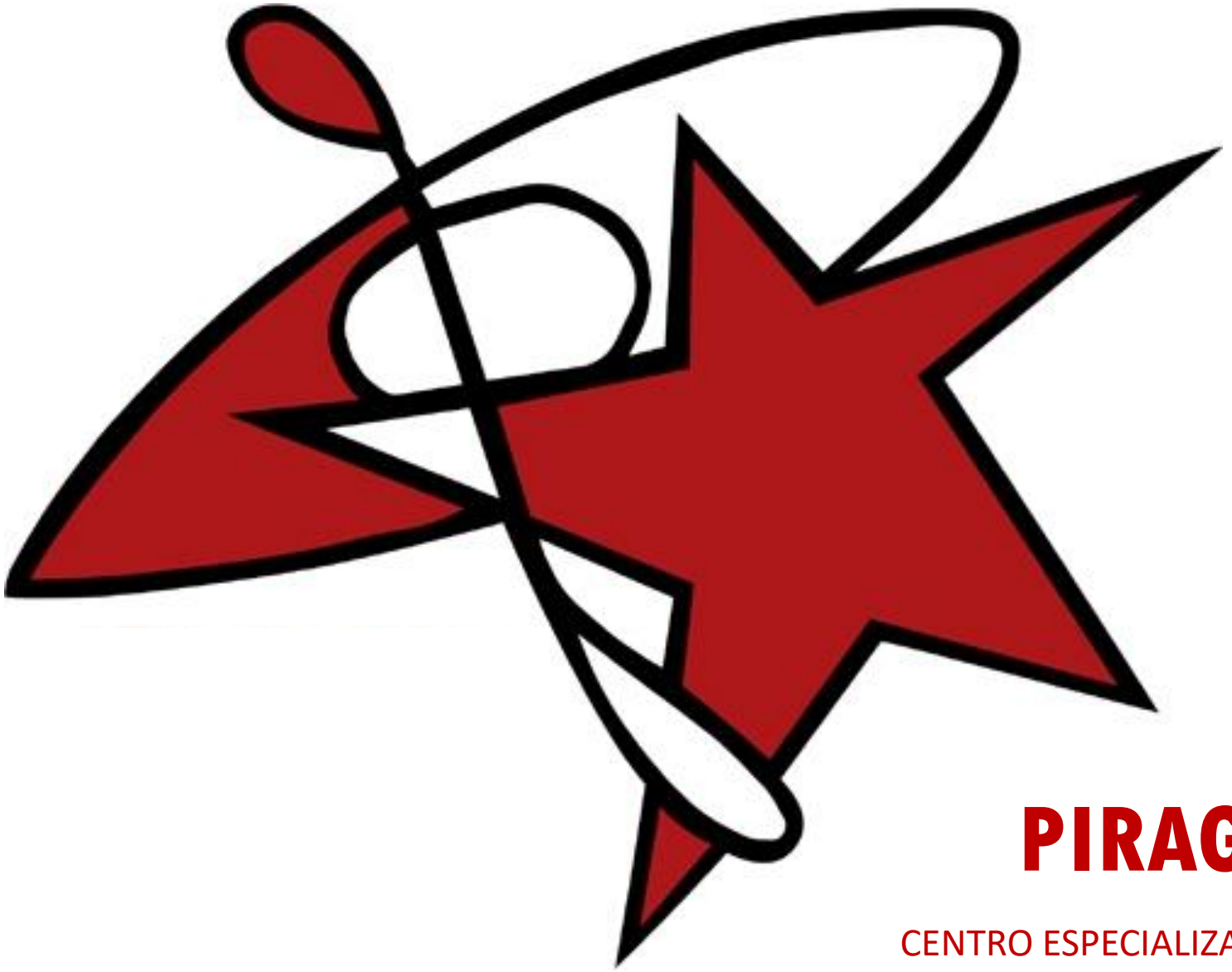

Comunidad de Madrid

MEMORIA NOVIEMBRE 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Microciclo 8: 30-05/noviembre/2023
- Microciclo 9: 6-12/noviembre/2023
- Microciclo 10: 13-19/noviembre/2023
- Microciclo 11: 20-26/noviembre/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Lorena Vinuesa Almaraz

TÉCNICOS

Lorena Vinuesa Almaraz- Técnico responsable

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 entrenadores de 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 DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Preparación básica general, acondicionamiento físico general. En el agua desarrollo de la resistencia aeróbica en Zona 1 y 2 (Ritmo 1 y 2). En la semana 10 se hace una introducción/ajusto el periodo específico que empieza en diciembre. En tierra se trabaja la fuerza máxima con objetivo de hipertrofia muscular.

EQUIPO CADETE

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Semanas 7 y 8, preparación del Campeonato de España por selecciones autonómicas.
- Semanas 9 y 10, cambio de ciclo e introducción al periodo de preparación básica general. El equipo cadete realiza dos días de entrenamiento en seco y cuatro días de entrenamiento en agua.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

11 y 12 de noviembre: Campeonato de España por selecciones autonómicas (Verducido, Pontevedra). El equipo cadete del CETD y grupo BLUME formará parte de una selección de deportistas

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 8	Semana 9	Semana10	Semana 11	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	7	6	6	**25**
Nº SESIONES	7	8	7	7	**29**
Nº HORAS	7,67	9,36	8,48	8,21	**33,72**
KM EN AGUA	60	70	66	63	**259**

EQUIPO CADETE

	Semana 8	Semana 9	Semana10	Semana 11	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	7	6	6	**25**
Nº SESIONES	7	8	7	7	**29**
Nº HORAS	7,67	9,36	8,48	8,21	**33,72**
KM EN AGUA	60	70	66	63	**259**

ENTRENAMIENTOS
EQUIPO JUNIOR

EQUIPO:	BLUME		M9 - SEMANA:	30-10-2023 / 05-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 30	MARTES 31		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA			ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL
3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1		FESTIVO		10X (3'R1 + 2' R1F + SAL. B.L. 100M R6)		4X (2X(1'30"R3/30"+ 1'30"R3)/2')/ 5' R1	3X (8X 20" R6/ 40"R1)/ 8' R1 Se alterna una serie con FRENO y otra sin freno
				ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL			
				4X (2X 45"R4/15"R1 + 20"R4+)/ 8' R1			

R0	
R1	4,68
R2	0,5
R3	0,4
R4	0,13
R5	
R6	0,21
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	60
TH	7,67

EQUIPO:	BLUME		M10 - SEMANA:	06-11-2023 / 12-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 6	MARTES 7		MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS
3X (2'R2/30"R1 + 4' R1/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1			3X (3X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1	CESA: VIAJE GALICIA	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
						CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS	
					ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		
					5X (2X 3'R1 + 2' R1F) + SAL. B.L. 100M R6		
					CESA: ENTRENAMIENTO EN PISTA		

R0	
R1	4,25
R2	0,9
R3	0,45
R4	
R5	
R6	0,1
R7	0,66
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	70
TH	9,36

EQUIPO:	BLUME		M11 - SEMANA:	13-11-2023 / 19-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 13	MARTES 14		MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 15KM		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	
	75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola			3X (2'R2/30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1	2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1	3X (3X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	DESCANSO
					ENTTO AGUA: 15KM		
					10 x 1500 m R1 cada serie tira uno / 2' Recuperación: 2'R0		

R0	
R1	4,62
R2	0,3
R3	0,45
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3,5
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	66
TH	8,48

EQUIPO:	BLUME		M12 - SEMANA:	20-11-2023 / 26-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 20	MARTES 21		MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
ENTTO AGUA: 15KM	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	CONTROL DE AGUA 2X 3.000M R7 GRUPAL	
75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola			1X (2'R2/30" + 4'R2/1'R2 + 6'R2/2'R1 + 8'R2/3'R1 + 6'R2/2'R1+ 4'R2/1'R1 +2'R2)	3X (2X (1'30"R3/30"R1/2'R1)/ 5'R1			DESCANSO
					ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		
					2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,77
R2	0,53
R3	0,3
R4	
R5	
R6	0,11
R7	0,5
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	63
TH	8,21

ENTRENAMIENTOS
EQUIPO CADETES

EQUIPO:	BLUME		M9 - SEMANA:	30-10-2023 / 05-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 30	MARTES 31		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA			ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL
3X (5X 2' R2/1'R1) / 4' R1			FESTIVO	10X (3'R1 + 2' R1F + SAL. B.L. 100M R6)		4X (2X(1'30"R3/30"+ 1'30"R3)/2')/ 5' R1	3X (8X 20" R6/ 40"R1)/ 8' R1 Se alterna una serie con FRENO y otra sin freno
				ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL			
				4X (2X 45"R4/15"R1 + 20"R4+)/ 8' R1			

R0	
R1	4,68
R2	0,5
R3	0,4
R4	0,13
R5	
R6	0,21
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	60
TH	7,67

EQUIPO:	BLUME		M10 - SEMANA:	06-11-2023 / 12-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 6	MARTES 7		MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS
3X (2'R2/30"R1 + 4' R1/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1			3X (3X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1	CESA: VIAJE GALICIA	2X (3X 6'R2/2'R1)/ 5'R1	DESCANSO
						CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS	
					ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		
					5X (2X 3'R1 + 2' R1F) + SAL. B.L. 100M R6		
					CESA: ENTRENAMIENTO EN PISTA		

R0	
R1	4,25
R2	0,9
R3	0,45
R4	
R5	
R6	0,1
R7	0,66
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	70
TH	9,36

EQUIPO:	BLUME		M11 - SEMANA:	13-11-2023 / 19-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 13	MARTES 14		MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 15KM		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	
	75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola			3X (2'R2/30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1'R1 + 2'R2)/ 4' R1	2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1	3X (3X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	DESCANSO
					ENTTO AGUA: 15KM		
					10 x 1500 m R1 cada serie tira uno / 2' Recuperación: 2'R0		

R0	
R1	4,62
R2	0,3
R3	0,45
R4	
R5	
R6	0,11
R7	
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3,5
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	66
TH	8,48

EQUIPO:	BLUME		M12 - SEMANA:	20-11-2023 / 26-11-2023		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ
LUNES 20	MARTES 21		MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
ENTTO AGUA: 15KM	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	CONTROL DE AGUA 2X 3.000M R7 GRUPAL	
75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola			1X (2'R2/30" + 4'R2/1'R2 + 6'R2/2'R1 + 8'R2/3'R1 + 6'R2/2'R1+ 4'R2/1'R1 +2'R2)	3X (2X (1'30"R3/30"R1/2'R1)/ 5'R1			DESCANSO
					ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		
					2X (5X 15"R6/1'45"R1)/ 8'R1		

R0	
R1	3,77
R2	0,53
R3	0,3
R4	
R5	
R6	0,11
R7	0,5
R4F	
R5F	
R6F	
FMH	
FMC	
FV	
FR	3
NAT	
CAR	
DXT	
FLX	
ERG	
BAL	
New1	
New2	
New3	
New4	
KM	63
TH	8,21

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11-12 CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS
¡La Selección Autonómica de Madrid logra el 2º resultado por selecciones!

Resultados:
https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/11/Cto-ESP-Sprint-CESA-Resultados.pdf

POS	SELECCIÓN AUTONÓMICA	PUNTOS	POS	SELECCIÓN AUTONÓMICA	PUNTOS
1	GALICIA	2000	8	CATALUÑA	492
2	COMUNIDAD DE MADRID	1414	9	COMUNIDAD VALENCIANA	463
3	ANDALUCÍA	1258	10	REGIÓN DE MURCIA	296
4	ASTURIAS	1164	11	NAVARRA	261
5	PAÍS VASCO	705	12	CASTILLA-LA MANCHA	240
6	CASTILLA Y LEÓN	605	13	ARAGÓN	191
7	EXTREMADURA	587	14	CANTABRIA	107

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11-12 CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS

Resultados grupo BLUME:

PALISTA	CATEGORÍA	RESULTADOS
Aitana Montilla del Val	C1, C2, C4 500M CADETE	ORO, ORO, ORO
Naia Álvarez Díaz	K1, K4 500M K1 3.000M CADETE	6º FB, 5º FA, 17º
Clara Cuesta Linares	C2, C4 500M, C1 3.000M INFANTIL	BRONCE, BRONCE, 6º
Lucas Rosero Sánchez	C4 500m, C1 3.000M CADETE	BRONCE, 9º
Gonzalo Pinedo Merino	K1 500, K1 3.000M CADETE	9º, 20º
Lorena Vinuesa Almaraz	TÉCNICO	

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Aitana Montilla del Val
TRIPLE MEDALLA DE ORO C1, C2 Y C4 500M

Clara Cuesta Linares
DOBLE BRONCE C2 Y C4 500M Y 6º C1 3.000M

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	IMPORTE
10-11-2023	4583290	COMBUSTIBLE	CESA	89,22€
12-11-2023	2931	COMBUSTIBLE	CESA	98,54€
12-11-2023	49018036	COMBUSTIBLE	CESA	74,34€
10-11-2023		PEAJE	CESA	13,90€
10-11-2023		PEJAE	CESA	4,30€
12-11-2023		PEAJE	CESA	4,30€
12-11-2023		PEAJE	CESA	1,20€
12-11-2023		PEAJE	CESA	4,30€
12-11-2023		PEAJE	CESA	4,30€
12-11-2023		PEAJE	CESA	13,90
12-11-2023	1280233617	COMIDA	CESA	414,60€
27-11-2023	10426	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	133,78€
		TOTAL		**668,92€**

CETD
Piragüismo

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO