



MEMORIA OCTUBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- • Microciclo 1: 12 al 18 de septiembre.
- • Microciclo 2: 19 a 25 de septiembre.
- • Microciclo 3: 26 al 2 de septiembre-octubre.

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 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 Y CADETE

El mesociclo que transcurre en el mes de octubre tiene como objetivo principal el desarrollo de las siguientes capacidades:

Entrenamiento en agua:

El equipo inicia el mes de septiembre junto al inicio de las clases en el I.E.S. Ortega y Gasset. A partir de este momento, retoman los entrenamientos con el fin ir retomando la forma física básica, realizando entrenamiento de resistencia y fuerza general y trabajo de rodaje en ritmos 0 y 1 en agua.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	7	7	7	21
Nº SESIONES	7	7	8	22
Nº HORAS	6,34	9,25	8,84	24,43
KM EN AGUA	48	46	46	140

EQUIPO CADETE

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	7	7	7	21
Nº SESIONES	7	7	8	22
Nº HORAS	6,34	9,25	8,84	24,43
KM EN AGUA	48	46	46	140

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO J UNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M1 - SEMANA:			12-09-2022 / 18-09-2022			ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ						
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SABADO	17	DOMINGO	18					
ENTTO AGUA: 10KM RODAJE EN GRUPO	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM	ENTTO AGUA: 12KM	GIMNASIO	COMPETICIÓN JJPP ARANJUEZ	ENTTO CLUB:	R0	0,27	R1	3,26	R2		R3					
							R4		R5		R6		R7	0,27				
							R4F		R5F		R6F		FMH		FMC		FV	
							FR	2,5	NAT		CAR		DXT		FLX		ERG	
							BAL		KM	48	TH	6,34						

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M2 - SEMANA:			19-09-2022 / 25-09-2022			ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ						
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SABADO	24	DOMINGO	25					
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO CLUB: BARCOS DE EQUIPO	DESCANSO	R0	0,71	R1	3,94	R2		R3					
							R4		R5		R6		R7					
							R4F		R5F		R6F		FMH		FMC		FV	
							FR	4,5	NAT		CAR		DXT		FLX		ERG	
							BAL		KM	46	TH	9,25						

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M3 - SEMANA:			26-09-2022 / 02-10-2022			ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ						
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	SABADO	1	DOMINGO	2					
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 10KM 2KM R1 CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO CLUB: BARCOS DE EQUIPO	COMPETICIÓN TALAVERA DE LA REINA	R0	0,3	R1	3,58	R2		R3					
							R4		R5		R6		R7	0,33				
							R4F		R5F		R6F		FMH		FMC		FV	
							FR	4,5	NAT		CAR		DXT		FLX		ERG	
							BAL		KM	46	TH	8,84						

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME			M1 - SEMANA:				12-09-2022 / 18-09-2022				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ																			
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	18	R0	0,27																		
ENTTO AGUA: 10KM RODAJE EN GRUPO	GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM	ENTTO AGUA: 12KM	GIMNASIO	COMPETICIÓN JPP ARANJUEZ	ENTTO CLUB:	R0	0,27	RODAJE 10KM BARCOS DE EQUIPO (K2/C2)	R1	3,26	GIMNASIO: AUTOCARGA	R2		2,5	R3		4,8	R4		6,34	R5		R6		R7	0,27	R8		R9		R10	
							R10																										
							R11																										
							R12																										
							R13																										
							R14																										
							R15																										
							R16																										
							R17																										
							R18																										
R19																																	
R20																																	
R21																																	
R22																																	
R23																																	
R24																																	
R25																																	
R26																																	
R27																																	
R28																																	
R29																																	
R30																																	
R31																																	
R32																																	
R33																																	
R34																																	
R35																																	
R36																																	
R37																																	
R38																																	
R39																																	
R40																																	
R41																																	
R42																																	
R43																																	
R44																																	
R45																																	
R46																																	
R47																																	
R48																																	
R49																																	
R50																																	

EQUIPO:	CADETES BLUME			M2 - SEMANA:				19-09-2022 / 25-09-2022				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ																			
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SÁBADO	24	DOMINGO	25	R0	0,71																		
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO AGUA: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO CLUB: BARCOS DE EQUIPO	DESCANSO	R0	0,71	RODAJE DE 10KM R1 (CADA KM: SAL 100M R6 B.P/B.L.)	R1	3,34	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	R2		4,5	R3		46	R4		9,25	R5		R6		R7		R8		R9		R10	
							R10																										
							R11																										
							R12																										
							R13																										
							R14																										
							R15																										
							R16																										
							R17																										
							R18																										
R19																																	
R20																																	
R21																																	
R22																																	
R23																																	
R24																																	
R25																																	
R26																																	
R27																																	
R28																																	
R29																																	
R30																																	
R31																																	
R32																																	
R33																																	
R34																																	
R35																																	
R36																																	
R37																																	
R38																																	
R39																																	
R40																																	
R41																																	
R42																																	
R43																																	
R44																																	
R45																																	
R46																																	
R47																																	
R48																																	
R49																																	
R50																																	

EQUIPO:	CADETES BLUME			M3 - SEMANA:				26-09-2022 / 02-10-2022				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ																			
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	SÁBADO	1	DOMINGO	2	R0	0,3																		
GIMNASIO	ENTTO AGUA: 10KM 2KM R1 CALENT + 4X 40PAL PROG	ENTTO CLUB: 12KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	GIMNASIO	GIMNASIO	ENTTO CLUB: BARCOS DE EQUIPO	COMPETICIÓN TALAVERA DE LA REINA	R0	0,3	RODAJE DE 10KM R1 (CADA KM: SAL 100M R6 B.P/B.L.)	R1	3,58	ENTTO CLUB: 8KM 2KM CALENT + 4X 40PAL PROG	R2		4,5	R3		46	R4		8,84	R5		R6		R7	0,33	R8		R9		R10	
							R10																										
							R11																										
							R12																										
							R13																										
							R14																										
							R15																										
							R16																										
							R17																										
							R18																										
R19																																	
R20																																	
R21																																	
R22																																	
R23																																	
R24																																	
R25																																	
R26																																	
R27																																	
R28																																	
R29																																	
R30																																	
R31																																	
R32																																	
R33																																	
R34																																	
R35																																	
R36																																	
R37																																	
R38																																	
R39																																	
R40																																	
R41																																	
R42																																	
R43																																	
R44																																	
R45																																	
R46																																	
R47																																	
R48																																	
R49																																	
R50																																	

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
14-09-2022	4229	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	138,09€
TOTAL					138,09€

MEMORIA DE ACTIVIDADES

17 de Septiembre de 2022. Trofeo Raphel del Tajo.

<https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2022/09/JJPP.pdf>

2 de octubre de 2022. XXXII Trofeo de Ferias Ciudad de Talavera.

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