



MEMORIA SEPTIEMBRE 2023

# PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## FECHAS

- Semana 1/ Microciclo 1: 11-17/septiembre/2023
- Semana 2/ Microciclo 2: 18-24/septiembre/2023
- Semana 3/ Microciclo 3: 25-30/septiembre/2023

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Lorena Vinuesa Almaraz

## TÉCNICOS

Lorena Vinuesa Almaraz- Técnico responsable

## 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 SUB 23/JUNIOR

### OBJETIVOS DEPORTIVOS:

24 septiembre. 2º Open Nacional de piragüismo inclusivo Ciudad de Toledo

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- **Mesociclo de introducción:**
  - Introducción a la fuerza hipertrofia en tierra como contenido principal de la sesión (tres veces por semana). Al inicio de la sesión.
  - Introducción del R1 (Capacidad aeróbica) con objetivo técnico y de adaptación al agua (de cinco a dos días por semana).
  - Introducción y desarrollo progresivo del R2 (mejora del umbral aeróbico-anaeróbico). De dos a cinco días por semana.

## EQUIPO CADETE

### OBJETIVOS DEPORTIVOS:

24 septiembre. 2º Open Nacional de piragüismo inclusivo Ciudad de Toledo

30 septiembre. **Campeonato Autonómico Sprint. Control autonómico selectivo** para el Campeonato de España por selecciones autonómicas (Aranjuez, Madrid). A celebrar en el próximo mes de octubre.

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

- **Mesociclo de introducción:**
  - Introducción a la fuerza general / hipertrofia. Fase de adaptación anatómica. Desarrollo del R1 (Capacidad aeróbica) con objetivo técnico y de adaptación al agua.
  - Aumento del trabajo en tierra, realizando sesiones de flexibilidad, trabajo aeróbico en carrera y juegos y deportes con objetivo lúdico y de cohesión grupal.
  - Introducción progresiva al ritmo de competición sobre 500 metros, mediante el entrenamiento del R5 (potencia anaeróbica), con suficiente descanso para no generar un estrés negativo en el/la deportista. Servirá también de breve preparación para el mesociclo que viene.

# CUANTIFICACIÓN

## EQUIPO JUNIOR

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	5	7	7	<b>22</b>
Nº SESIONES	5	8	9	<b>22</b>
Nº HORAS	7,86	9,66	10,99	<b>28,51</b>
KM EN AGUA	69	67	75	<b>211</b>

## EQUIPO CADETE

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	5	7	7	<b>22</b>
Nº SESIONES	5	8	9	<b>22</b>
Nº HORAS	7,86	9,66	10,99	<b>28,51</b>
KM EN AGUA	69	67	75	<b>211</b>

# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO JUNIOR

EQUIPO:	BLUME		M2 - SEMANA:		11-09-2023 / 17-09-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SÁBADO	16	DOMINGO	17	R0
										ENTTO AGUA: 15KM BARCOS DE EQUIPO		ENTTO AGUA: 12KM		R1 4,25
										2000 R2 / 500 R1 / 1000 R2 / 500 R1 / 500 R2 / 500 R1 y subida		3X (2R2/30'R1 + 4' R1 / 1' R0 + 4' R2 / 1R0 + 2'R2 / 4' R0		R2 1,37
										Carrera: 20'		GIMNASIO: circuito autocargas parque		R3
														R4
														R5
														R6 0,08
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 1,5
														NAT
														CAR 0,66
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 69
														TH 7,86

EQUIPO:	BLUME		M3 - SEMANA:		18-09-2023 / 24-09-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SÁBADO	23	DOMINGO	24	R0
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: 15KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA		ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				R1 4,85
4X (4X 45'R4/1'15'') 5'R1				4X (2X 45'R4/15'R1 + 20'R4+) / 8' R1		4-3X (3X 3' R2 / 1' R1) / 4' R1				2X 3.000M R2 (SALIDA EN GRUPO / SIMULACRO COMPETICIÓN)		COMPETICIÓN TOLEDO		R2 1,1
														R3
														R4 0,33
														R5
														R6 0,08
														R7 0,5
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 67
														TH 9,66

EQUIPO:	BLUME		M4 - SEMANA:		25-09-2023 / 01-10-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	SÁBADO	30	DOMINGO	1	R0
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: 15KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				R1 4,98
4X (4X 45'R4/1'15'') 5'R1				4X (2X 45'R4/15'R1 + 20'R4+) / 8' R1		4-3X (3X 3' R2 / 1' R1) / 4' R1				75' R1 en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola		COMPETICIÓN TALAVERA DE LA REINA / DESCANSO		R2 1,1
														R3
														R4 0,33
														R5
														R6 0,08
														R7 1
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR 0,5
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 75
														TH 10,99

# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO CADETES

EQUIPO:	BLUME		M2 - SEMANA:		11-09-2023 / 17-09-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SÁBADO	16	DOMINGO	17	R0
										ENTTO AGUA: 15KM BARCOS DE EQUIPO		ENTTO AGUA: 12KM		R1 4,25
														R2 1,37
														R3
														R4
														R5
														R6 0,08
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 1,5
														NAT
														CAR 0,66
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 69
														TH 7,86

EQUIPO:	BLUME		M3 - SEMANA:		18-09-2023 / 24-09-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SÁBADO	23	DOMINGO	24	R0
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: 15KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA		ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				R1 4,85
														R2 1,1
														R3
														R4 0,33
														R5
														R6 0,08
														R7 0,5
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 69
														TH 9,66

EQUIPO:	BLUME		M4 - SEMANA:		25-09-2023 / 01-10-2023				ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ			
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	SÁBADO	30	DOMINGO	1	R0
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: 15KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				R1 4,98
														R2 1,1
														R3
														R4 0,33
														R5
														R6 0,08
														R7 1
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR 0,5
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 75
														TH 10,99

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

24 de Septiembre del 2023. 2º OPEN NACIONAL DE PIRAGÜISMO INCLUSIVO CIUDAD DE TOLEDO

<https://www.fcmp.es/wp-content/uploads/2023/09/Resultados-Open-completos.pdf>

PALISTA	CATEGORÍA	RESULTADO
Diego Gómez López	Cadete A C1	1º
Iván Koriak	Cadete A C1	2º
Hugo Díaz García	Juvenil A C1	1º
Aitana Montilla del Val	Cadete B C1	1º
Naia Álvarez Díaz	Cadete A K1	1º
Carmen Guadaño Keller	Cadete A K1	2º



Diego Gómez (1º), Iván Koriak (2º), Aitana Montilla (1º) en el pódium de cadete C1



# MEMORIA DE ACTIVIDADES

## 30 SEPTIEMBRE. CAMPEONATO AUTONÓMICO SPRINT. CONTROL AUTONÓMICO SELECTIVO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA POR SELECCIONES AUTONÓMICAS.

Tiene lugar en las instalaciones del CETD "La piragüera" el control selectivo para conformar el equipo que representará a la federación madrileña en el próximo Campeonato de España por selecciones autonómicas que se celebrará en el mes de octubre.

Resultados:

<https://resultados.fmpiraguismo.net/index.php?view=regata&token=IGf4rBR5BIL09jRqNFBnw59LP1mRdzxfz9Cb8qbCnOt6P2dn458Mgkp0oeCEIbbLNk5pk4PKOu0HQfB4QsHR4cOxCHax5fmQeQyL&id=1:2023:1:18>

Palistas del grupo BLUME convocados al CESA:

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB
Aitana Montilla del Val	C1, C2, C4 500M	C.D.B. PIRAGUA MADRID
Naia Álvarez Díaz	K1, K4 500M K1 3.000M	C.D.B. PIRAGUA MADRID
Clara Cuesta Linares	C2, C4 500M, C1 3.000M	ALBERCHE KAYAK CLUB
Lucas Rosero Sánchez	C4 500m, C1 3.000M	ALBERCHE KAYAK CLUB
Gonzalo Pinero Merino	K1 500, K1 3.000M	C.E.P. ARANJUEZ
Lorena Vinuesa Almaraz	TÉCNICO	FMP



# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
14-09-2023	7841	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	143,32€
21-09-2023	8068	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	98,32€
27-09-2023	8250	COMBUSTIBLE	FURGONETA	REPSOL	99,39€
<b>TOTAL</b>					<b>341,03€</b>



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO