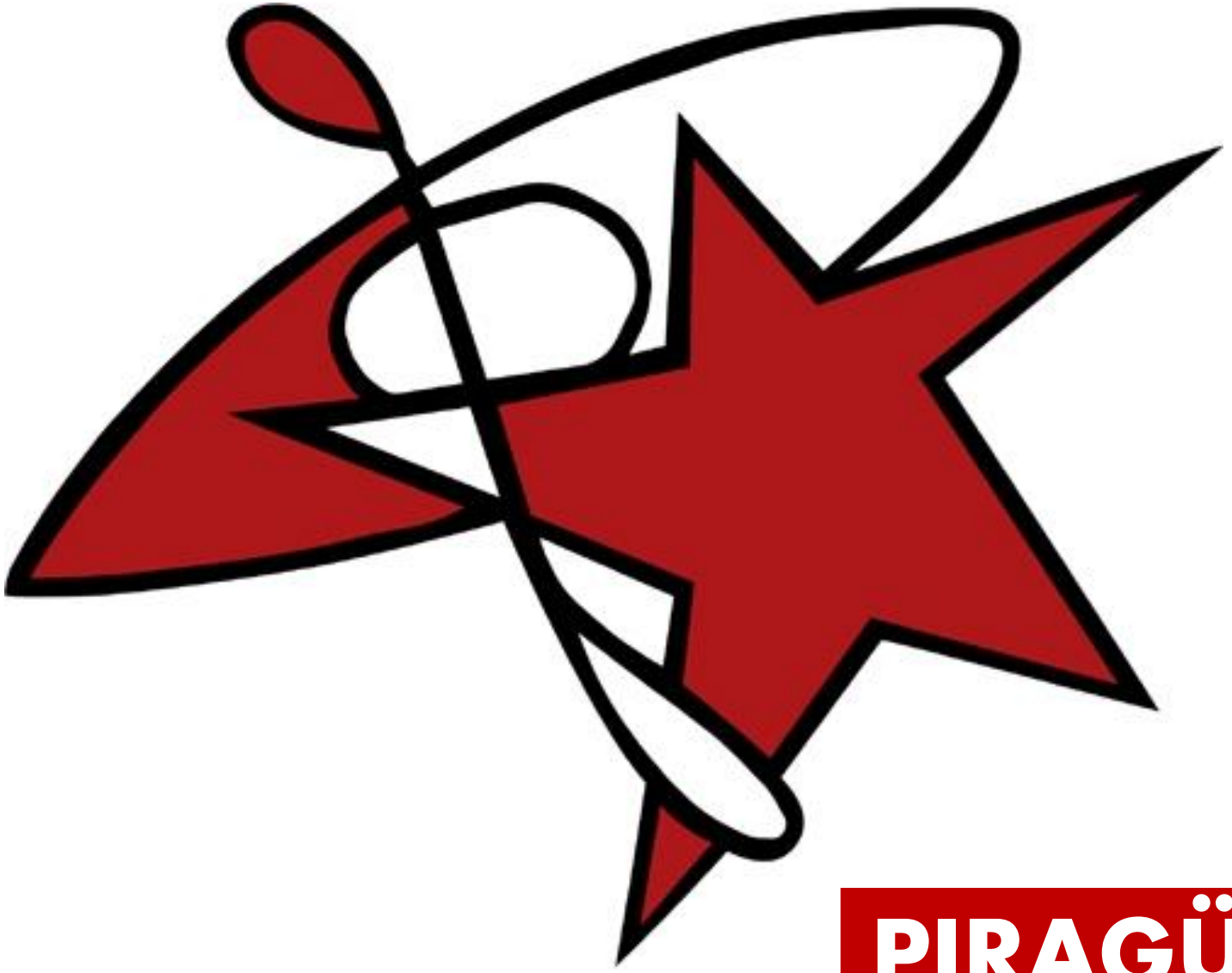


Comunidad de Madrid

MEMORIA DEPORTIVA 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

ORGANIGRAMA

PROGRAMA AUTONÓMICO TECNIFICACIÓN

DIRECCIÓN TÉCNICA
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO
Coordinador Javier Rodríguez Dorado

CETD LA PIRAGÜERA
Técnico responsable Jesús Cobos
Técnico Marcos López

PROGRAMA BLUME
Técnico responsable Lorena Vinuesa

CLUBES MADRILEÑOS

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 FMP para la mejora de condiciones técnicas de entrenamiento en los diferentes clubes participantes en el Programa.

OBJETIVOS TEMPORADA

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

- Clasificaciones de deportistas para los Juegos Olímpicos de Paris 2024.
- Clasificaciones de deportistas para las Selecciones Nacionales de Sprint y Maratón.
- Participación en Campeonatos Nacionales.
- Participación en Campeonatos Autonómicos.
- Participación en concentraciones nacionales.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

- Clasificación individual para los equipos y programas nacionales.
- Clasificación individual para los equipos y programas autonómicos.
- Participación en Campeonatos Nacionales.
- Participación en Campeonatos Autonómicos.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	ACUMUL
Nº DÍAS	24	24	24	24	25	24	23	24	24	31	31	278
Nº SESIONES	36	35	31	32	34	31	30	30	24	44	39	366
Nº HORAS	60	65,1	49	64,4	62	50,7	50,85	56,05	49,4	49,4	40,3	552,2
KM EN AGUA	301,6	375,8	284	372	371	324,6	301,6	335,4	342	299	228,3	3535,3

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	ACUMUL
Nº DÍAS	24	24	24	24	24	24	22	24	24	28	11	229
Nº SESIONES	24	25	24	25	24	24	26	24	24	45	18	329
Nº HORAS	44,2	48,9	34,3	51,4	52,9	40,6	39,95	38,9	43,9	41,6	15,65	452,75
KM EN AGUA	217,7	248,8	162	310	279	271	258	213	321	304,9	95	2669,9

DEPORTISTAS INTERNACIONALES CETD MADRID

NOMBRE	CATEGORÍA	ESPECIALIDAD
MARÍA CORBERA MUÑOZ	SENIOR	SPRINT
ELISA ZAPATA JENARO	SENIOR	SPRINT
SANDRA IBALLA ROYO	SENIOR	SPRINT
ADRIÁN MARTÍN TORRES	SENIOR	MARATÓN
LUCÍA ARQUERO OLMEDO	SENIOR	MARATÓN
MARÍA MARTÍN ROJO	SENIOR	MARATÓN
JOSE JULIAN BECERRO	SENIOR	MARATÓN
ADRIÁN DEL RÍO CASARRUBIOS	SUB23/ SENIOR	SPRINT
MERCEDES ZAPATA JENARO	SUB23/ SENIOR	SPRINT
DANIEL GRIJALBA GUERRERO	SUB23/ SENIOR	SPRINT
ADRIÁN MUÑOZ BENAVENTE	SUB23	SPRINT
ALEJANDRO MORENO TIZÓN	SUB23	MARATÓN
ANNA GORINSKY	SUB23	MARATÓN
DANIEL ROS LUCAS	JUNIOR	SPRINT
IZAN VELASCO VALIENTE	JUNIOR	MARATÓN
DANIEL INFANTES CASAS	JUNIOR	MARATÓN
DARÍO SÁNCHEZ IZQUIERDO	JUNIOR	SPRINT/ MARATÓN
ULISES COLASTRA ALVAREZ	JUNIOR	SPRINT/ MARATÓN
VICTOR PIZARRO DORADO	JUNIOR	SPRINT
RUBEN CASTILLA RODRÍGUEZ	JUNIOR	MARATÓN

DEPORTISTAS INTERNACIONALES

N.º DEPORTISTAS EN SELECCIÓN NACIONAL	MODALIDAD OLÍMPICA	MODALIDAD NO OLÍMPICA
CATEGORÍA ABSOLUTA	6	4
CATEGORÍA SUB23	4	2
CATEGORÍA JUNIOR	4	5

MEDALLERO CETD

COMPETICIÓN	ORO	PLATA	BRONCE
CAMPEONATO DEL MUNDO		5	3
CAMPEONATO DE EUROPA	2	4	4
COPA DEL MUNDO	1	2	
CAMPEONATO DE ESPAÑA	60	45	37

MEDALLERO CETD

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	**8**
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	**3**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	**25**
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	**9**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	**18**
COPA DEL MUNDO SPRINT	1	1		**2**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	3	2	7	**12**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS	19	10	8	**37**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6		**14**
JUEGOS EUROPEOS		2	1	**3**
REGATA INTERNACIONAL DE SANABRIA/ K4 VALLADOLID	4	2	1	**7**
CAMPEONATO ESPAÑA DE FONDO EN LÍNEA K4-C4	3	1		**4**
CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Y SUB23 DE SPRINT 2023		1		**1**
CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATÓN	1	2	3	**6**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO	11	15	12	**38**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS”	7	2	2	**11**
CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23	1			**1**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN CORTO	3	3	4	**10**
COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6	2	**14**
CAMPEONATO DEL MUNDO SENIOR DE SPRINT		3	1	**4**
COPA DEL MUNDO SPRINT		1		**1**
CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARATÓN		1	2	**3**

DEPORTISTAS MADRILEÑOS EN EL PLAN NACIONAL RFEP

PLAN NACIONAL RFEP

NOMBRE	APELLIDOS	MODALIDAD	SEXO	CLUB	AÑO NACIMIENTO	LUGAR ENTRENAMIENTO	FINANCIACIÓN
IGNACIO	CALVO MOYA	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	1997	CETD MADRID	FEDERACIÓN MADRILEÑA
ALBERTO	PEDRERO LOZOYA	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	1995	CETD MADRID	FEDERACIÓN MADRILEÑA
ADRIÁN	MUÑOZ BENAVENTE	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2000	CETD MADRID	FEDERACIÓN MADRILEÑA
DANIEL	GRIJALBA GUERRERO	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2004	CETD MADRID	FEDERACIÓN MADRILEÑA
CLAUDIA	COUTO	CANOA	MUJER	E.C.PONTENVEDRA	2003	CETD MADRID	RFEP // FEDERACIÓN MADRILEÑA
MARIA	CORBERA MUÑOZ	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	1990	CETD MADRID	RFEP // FEDERACIÓN MADRILEÑA

LA FINANCIACIÓN DE LAS DEPORTISTAS MARÍA CORBERA Y CLAUDIA COUTO ES MIXTA ENTRE RFEP Y FMP. LOS GASTOS DEL TÉCNICO LOS CUBRE LA FMP, Y LOS GASTOS DE CONCENTRACIONES, MATERIAL, ASISTENCIA TÉCNICA (MÉDICA, FISIOTERAPIA, PSICÓLOGO, NUTRICIONISTA, I+D, ETC. LOS CUBRE LA RFEP.

PLAN NACIONAL RFEP

NOMBRE	APELLIDOS	MODALIDAD	SEXO	CLUB	AÑO NACIMIENTO	CENTRO ENTRENAMIENTO	FINANCIACIÓN
ENRIQUE	ADAN HERNÁNDEZ	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	1995	TRASONA	RFEP
ADRIAN	DEL RÍO CASARRUBIOS	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2002	TRASONA	RFEP
ASIER	CORTIJO GARCÍA	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2004	MURCIA	RFEP
VICTOR	MONTILLA DEL VAL	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	2004	MURCIA	RFEP
ULISES	COLASTRA ÁLVAREZ	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2006	MURCIA	RFEP
VÍCTOR	PIZARRO DORADO	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2006	TRASONA	RFEP

ÉSTOS DEPORTISTAS EN SUS SEMANAS DE CARGA Y PERIODOS VACACIONALES EN SUS CENTROS ENTRENAN EN EL CETD MADRID.

PROGRAMA AUTONÓMICO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Tendrá derecho a solicitar o revalidar su ingreso en el Centro de Tecnificación de Piragüismo de la Comunidad de Madrid en Aranjuez para la temporada 22/23, todos los deportistas de la Comunidad de Madrid (deben pertenecer a un club de la Comunidad de Madrid con los siguientes resultados durante la temporada realizada (2022):

CATEGORÍA SENIOR/JUNIOR/SUB23

Clasificación sobre embarcación individual K1/C1 entre los 18 primeros

- Copas de España de sprint
- Campeonato de España de Sprint
- Campeonato de España de Invierno.

Se tendrá en cuenta a favor del deportista, si hay resultados Internacionales en Cpto. de Europa o del Mundo en Aguas Tranquilas, así como Ranking oficial de la RFEP.

CATEGORÍA CADETE

Clasificación sobre embarcación individual K1/C1 entre los 18 primeros:

- Campeonato de España de Invierno
- Copa España Cadete
- Campeonato de España Sprint

Ganador ranking autonómico de la liga de aguas tranquilas de la Federación Madrileña de piragüismo en su categoría, modalidad y sexo.

CATEGORÍA INFANTIL

Clasificación sobre embarcación individual K1/C1 entre los 18 primeros:

- Campeonato de España de Invierno
- Campeonato de España de Sprint

Ganador ranking autonómico de la liga de aguas tranquilas de la Federación Madrileña de piragüismo en su categoría, modalidad y sexo.

Nota: Se utilizará lo menos posible incluir a algún deportista por criterio técnico, por lesión, situación especial, historial deportivo, proyección. Sí se puede tener en cuenta el Ranking oficial de la RFEP en caso de haberlo.

SENIOR CETD MADRID

NOMBRE	APELLIDOS	MODALIDAD	SEXO	CLUB	AÑO NACIMIIENTO	FINAL A	FINAL B	RANKING AUTONÓMICO
ADRIAN	MARTIN TORRES	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	1993	A		
ELISA	ZAPATA JENARO	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	1998	A		1º
LUCIA	ARQUERO	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	1994		B	
MARTINA	ISEQUILLA MARCO	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	1996		B	
MARÍA	MARTÍN ROJO	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	1999	A		
PABLO	DIAZ VARA	PARACANOE SEN-KL3	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	1983	LESION		

SUB23 CETD MADRID

RESULTADOS 2022

NOMBRE	APELLIDOS	MODALIDAD	SEXO	CLUB	AÑO NACIMIIENTO	FINAL A	FINAL B	RANKING AUTONÓMICO
ADRIAN	MUÑOZ BENAVENTE	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2000	A		
ALEJANDRO	MORENO TIZON	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2001		B	
SERGIO	DE LA PEÑA VALTUEÑA	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2002		B	
RODRIGO	LOSADA MORENO	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2003		B	
TOMAS AGUSTÍN	ESCOBAR MONGELOS	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2004		B	
PABLO	SIMARRO GÓMEZ	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2000		B	1º
JORGE	VELEZ GARCÍA	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2000		B	
DIEGO	GONZALEZ ORMAZABAL	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2002	A		
MIGUEL	GONZALEZ ORMAZABAL	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2002		B	
MANUEL	MONTILLA DEL VAL	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	2002		B	
JUAN	GOMEZ RODRIGUEZ	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2004		B	
JUAN JOSE	ALVAREZ ESCOBAR	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2004		B	
MERCEDES	ZAPATA JENARO	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2002	A		
EVA	SIMARRO GÓMEZ	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2002		B	
ALBA	ESTEBAN ORTEGA	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2004	A		1ª
PAULA	RAINERO PARRA	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2004		B	
ESPERANZA	MARTÍN ROJO	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2003	A		
NOELIA	SANCHEZ ARIAS	CANOA	MUJER	MADRILEÑO CIENCIAS	2002		B	
ANNA	GORINSKY	CANOA	MUJER	ALBERCHE KAYAK CLUB	2004	A		
ESTRELLA	STERGIENSKY	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2004	A		1ª

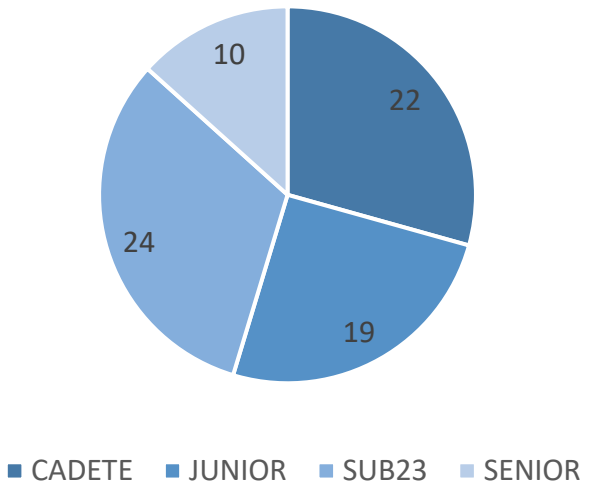
CADETE CETD MADRID

RESULTADOS 2022

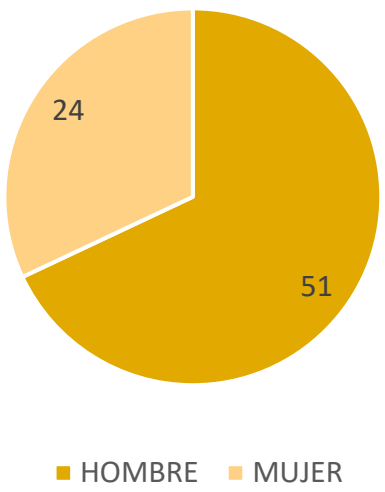
NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA 2023	MODALIDAD	SEXO	CLUB	AÑO NACIMIIENTO	FINAL A	FINAL B	RANKING AUTON.
JAIME	LÓPEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007	A		
JUAN	GÓMEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007	A		1º
DARÍO	MARTÍNEZ HERNÁNDEZ	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007		B	
JAIME	RAINERO PARRA	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007		B	
JORGE	PEREZ HUERTA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007	A		
VÍCTOR	RODRÍGUEZ ALDA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007		B	
JORGE	ZAMORA DEL RÍO	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2007	A		
DIEGO	GÓMEZ LÓPEZ	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	2007		B	1º
CARLOTA	SANCHEZ MORENO	CADETE A	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2007			1ª
CANDELA	MAYORAL BURILLO	CADETE A	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2007			1ª
ERICK	GONZÁLEZ BACIU	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008			1º
GONZALO	PINEDO MERINO	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008		B	
DARÍO	COLASTRA ÁLVAREZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008	A		
ALBERTO	RUIZ CARBALLO	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008	A		
LUCAS	INFANTES CASAS	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008	A		
MARIO	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008		B	
IVAN	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	2008		B	
LUCAS ROBERTO	ROSERO SANCHEZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	ALBERCHE KAYAK CLUB	2008		B	
ALEJANDRA	PICA RUIZ	CADETE B	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2008			1ª
AITANA	MONTILLA DEL VAL	CADETE B	CANOA	MUJER	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	2008	A		
ARIADNE	BUSTOS CARRERO	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2008		B	
VIOLETA	VERDUGO ABERTURAS	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	2008		B	

ESTADÍSTCA

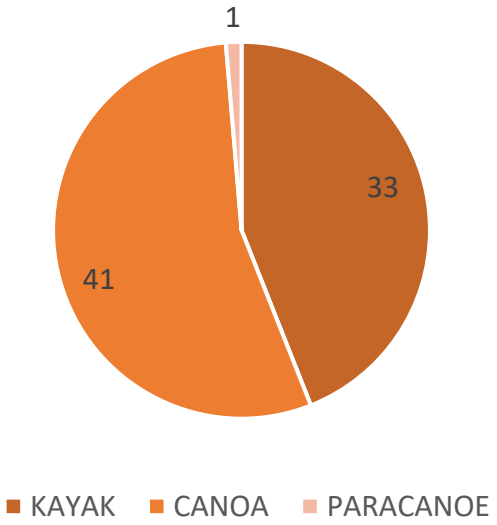
CATEGORÍAS



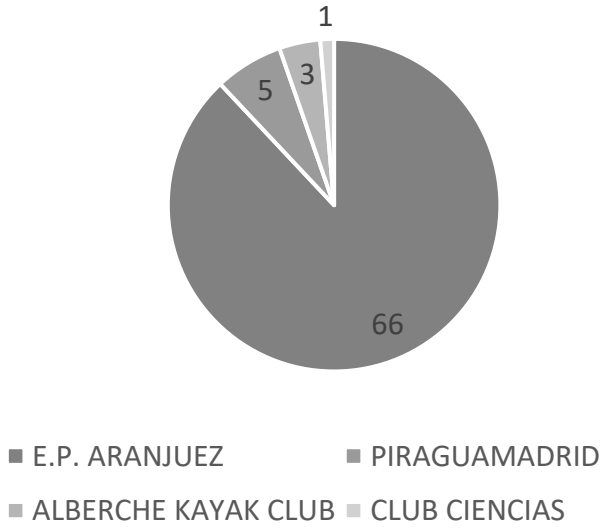
SEXO



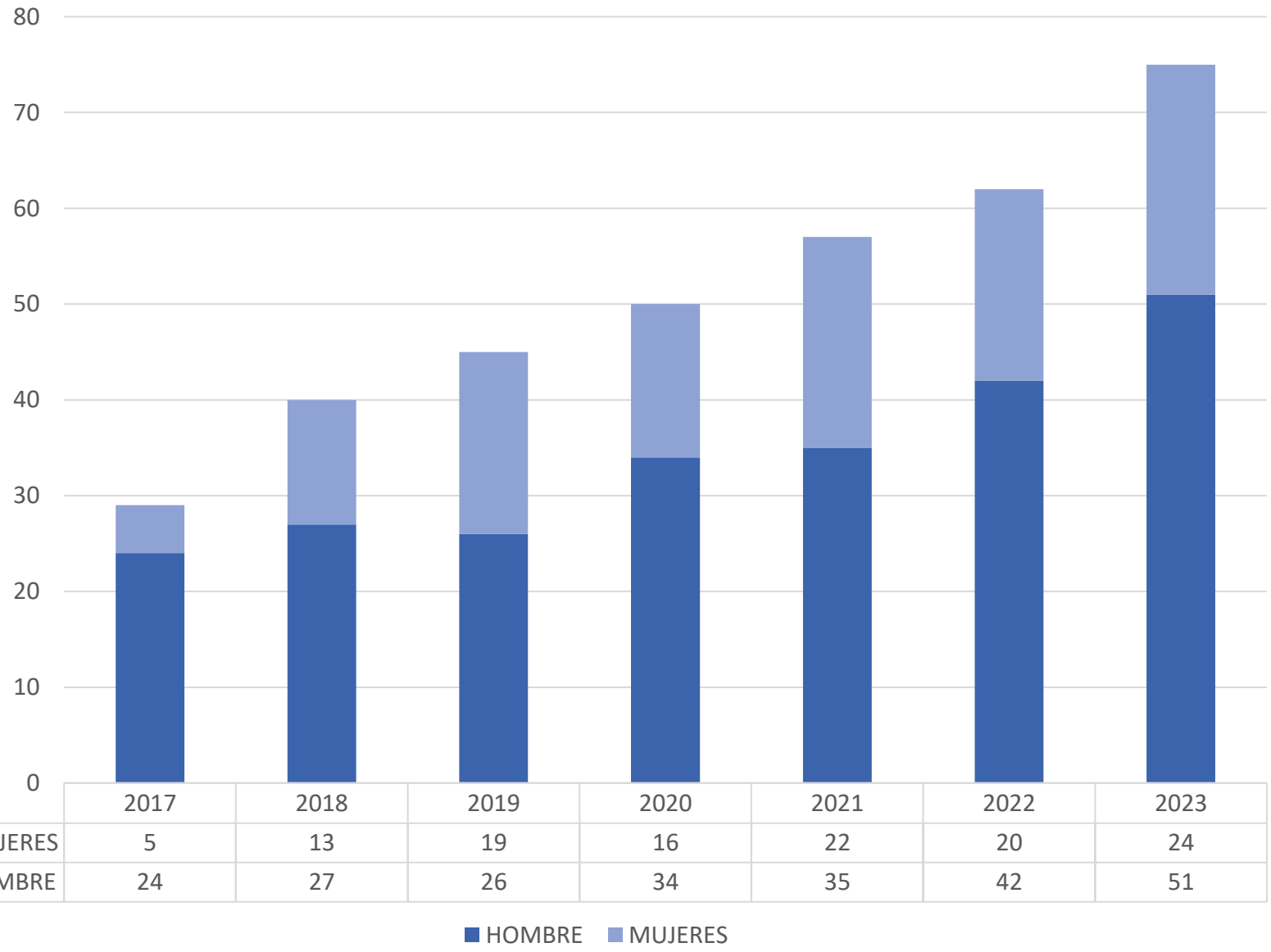
MODALIDAD



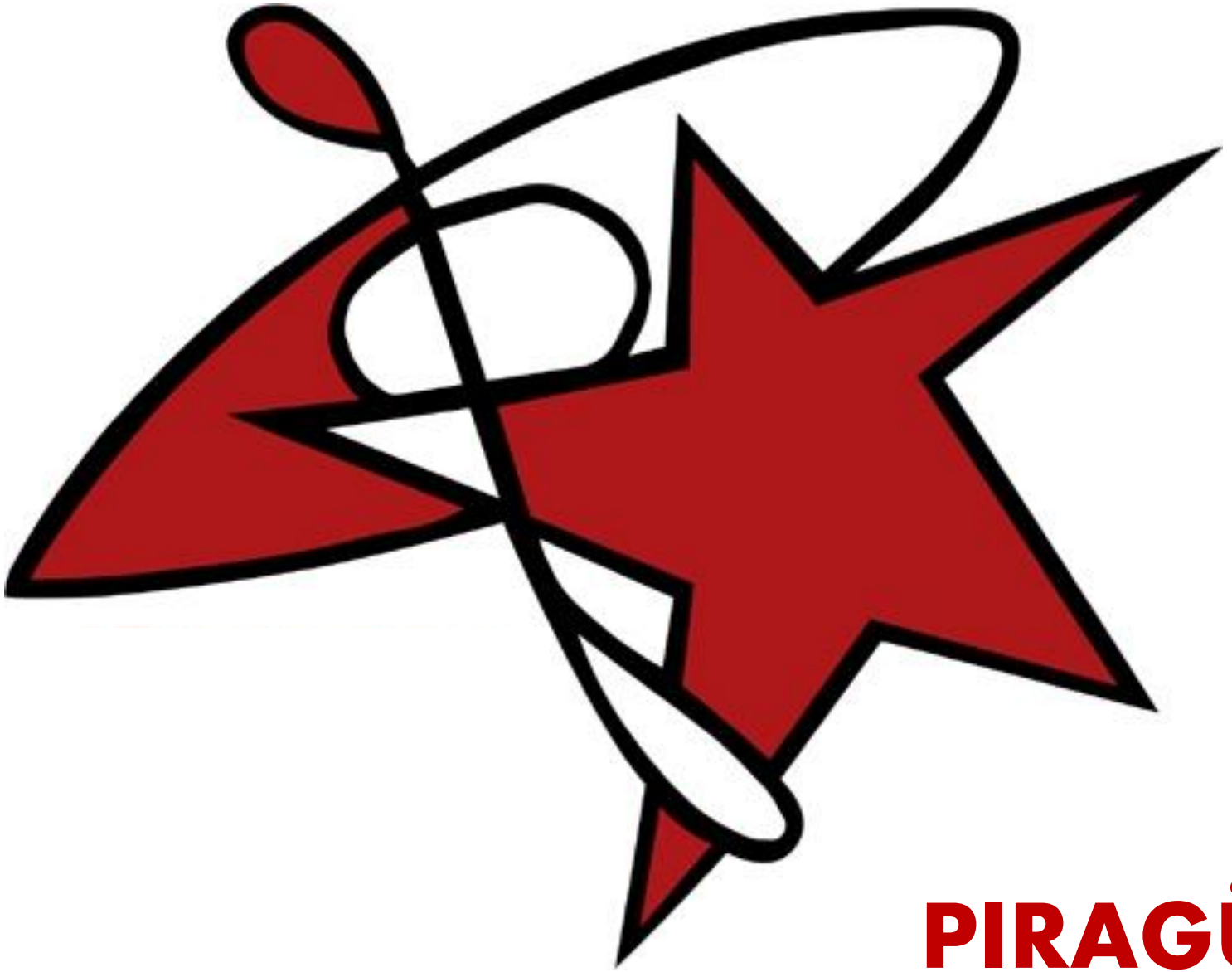
CLUBES



PROGRESIÓN



	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
MUJERES	5	13	19	16	22	20	24
HOMBRE	24	27	26	34	35	42	51



Comunidad de Madrid

MEMORIA OCTUBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 3/ Microciclo 3: 1-9/octubre/2022
- Semana 4/ Microciclo 4: 10-16/octubre/2022
- Semana 5/ Microciclo 5: 17-23/octubre/2022
- Semana 6/ Microciclo 6: 24-31/octubre/2022

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

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

Se realizan dos planificaciones semanales variando el numero de sesiones a la semana, una con seis sesiones a la semana y otra con nueve. Los/las deportistas se adaptan a cada una de ellas siendo los deportistas de mayor nivel y/o mayor disponibilidad los que realizan la planificación con un mayor número de sesiones a la semana.

Entrenamiento en agua:

Desarrollo de Ritmos 1 y 2, correspondientes al trabajo de la resistencia aeróbica y la transición aeróbica-anaeróbica.
Mantenimiento de los Ritmos 5 y 6. Mantenimiento de la capacidad/potencia anaeróbica a modo de series de velocidad con un fin recordatorio. Uso de freno para trabajar la técnica a altas velocidades de ejecución.

Entrenamiento en tierra:

Inicio del desarrollo de la fuerza-hipertrofia (tres sesiones en semana) desarrollo de la fuerza general-condición física general (dos sesiones en semana).
Carrera en tierra como complemento al entrenamiento.

Nota: Los/las palistas del CETD que participaron en el Campeonato del Mundo universitario y el Campeonato del Mundo de maratón inician un periodo de vacaciones que transcurre en este mes.*

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

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

En agua:

Desarrollo del Ritmo 1 (Resistencia aeróbica) como contenido principal, desarrollo y aprendizaje técnico. Tres-cuatro días en semana.
Introducción al Ritmo 2 (Umbral aeróbico-anaeróbico), dos días en semana.
Mantenimiento de los Ritmos 5 y 6. Mantenimiento de la capacidad/potencia anaeróbica a modo de series de velocidad con un fin recordatorio. Uso de freno para trabajar la técnica a altas velocidades de ejecución.

En tierra:
Desarrollo de la Fuerza general, resistencia aeróbica con carrera e introducción al entrenamiento de la fuerza hipertrofia (12-15 repeticiones por serie).

Durante este mes se celebran las últimas competiciones de la temporada, competiciones tradicionales que no se preparan específicamente, pero que son muy positivas para los palistas del CETD de estas categorías para su formación deportiva. Los palistas cadetes del CETD participan en las siguientes competiciones:

8 de octubre de 2022. Trofeo Puente Romano (Auñón, Guadalajara).
9 de octubre de 2022. Regata Fiestas del Pilar (Zaragoza).
16 de octubre de 2022. I Trofeo Inclusivo Open Ciudad de Toledo (Toledo).

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	9	9	9	9	**36**
Nº HORAS	15	15	13	17	**60**
KM EN AGUA	61,8	81,8	65,2	92,8	**301,6**

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	6	6	6	6	**24**
Nº HORAS	10,6	13,2	11,2	12,7	**47,7**
KM EN AGUA	53	82	55	62	**252**

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	**TOTAL**
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**
Nº SESIONES	6	6	6	6	**24**
Nº HORAS	10,6	11,2	10,7	11,7	**44,2**
KM EN AGUA	47,5	68,6	45,2	56,4	**217,7**

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M4	10-16/Oct/2022		carga	80%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo			
R5F30 (15"/1'45" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	R5F40 (20"/1'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH80 8 ejer x 12 (15) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion B	R5F30 (15"/1'45" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH40 (4ej. X 12Rep) x 3, Recup. 2'30" P/D/Barras Fijas/ Trac. Mancuerna	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.) se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	~~R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)~~	Regata en TOLEDO			
R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	E.E.?	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	~~R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x~~	**11:15 Homenaje a los Internacionales**				
RG35 Carrera continua 30'	Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,..., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo lateral,..	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	~~Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,..., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo lateral,..~~	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO			
ACOMODARLO SEGÚN SITUACIÓN PERSONAL Y DE ENTRENAMIENTO	RG35 Carrera continua 30'	LA FUERZA LA SUBE JAVI M.,		~~RG35 Carrera continua 30'~~		Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,..., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo			

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M6	24-30/Oct/2022		carga	80%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	CAMBIAR DE HORA VERANO A INVIERNO			
R5F40 (15"/1'45" X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion A	R5F40 (15"/1'45" X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion B	R5F40 (15"/1'45" X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion C	DESCANSO			
FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R3+10 (20"R3+/1'40"R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X				
R260 (Inicio R1T 3 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	DESCANSO	R260 (Inicio R1T 3 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	DESCANSO			
RG35 Carrera continua 30'	NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	RG35 Carrera continua 30'	Lunes: Mª Corbera y Claudia Couto, realizan Reconocimiento médico en CSD	RG35 Carrera continua 30'	**E.E.X1**	Congreso Internacional de Entrenadores (Pontevedra)			

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M3	3-9/Oct/2022		carga	70%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R<6+18'R1)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
R5F40 (20"/1'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	R5F40 (20"/1'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion B	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion C	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canergómetro, ej.	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,				
R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.) se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)		R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x		R250 (2'/30"rec+ 2'/1' x 4) x2 , entre boques 3'-4' (32' esf.)		Prefieren la Fuerza M,J,S			
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO			
ACOMODARLO SEGÚN SITUACIÓN PERSONAL Y DE ENTRENAMIENTO	LA FUERZA LA SUBE JAVI M.,					Durante la semana Alberto y alguno mas han realizado el entrenamiento de Fuerza con agua, lo prefieren			

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M5	17-23/Oct/2022		carga	60%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23			
	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
TROFEO 7 ESTRELLAS 2021 A C.E.P.A. Entrega en Madrid , C.M. Puerta del Sol	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.)	I Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	DESCANSO			
Se puede realizar el entreno de la tarde a la mañana	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	RG35 Carrera continua 30'	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)/((Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar, pajaro, abd.	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)				
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R5F40 (20"/1'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x			R5F30 (15"/1'45" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1				
R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	DESCANSO	Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,..., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo lateral,..	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	E.E. X 1	RG35 Carrera continua 30'			**E.E.X 1 (K2/C2)**				

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: JUNIOR

M3	3-9/Oct/2022		carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9		
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	REGATA DE PUENTE ROMANO?, GUADALAJARA	REGATA DEL PILAR?, ZARAGOZA		
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R<6+18'R1)				
R5F40 (20''/1'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion B	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO		
RG35 Carrera continua 30'	FG40 ZM (Zona Media) (9´ EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,		FG40 ZM (Zona Media) (9´ EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	RG35 Carrera continua 30'				

EQUIPO: SENIOR/S23/JUN 1 TURNO

M5	17-23/Oct/2022		carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23		
					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)			
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	DESCANSO		
TROFEO 7 ESTRELLAS 2021 A C.E.P.A. Entrega en Madrid , C.M. Puerta del Sol	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	E.E. X 1			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1			
R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.)	I Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')	DESCANSO	DESCANSO		
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	RG35 Carrera continua 30'	FG40 ZM (Zona Media) (9´ EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,				

EQUIPO: Sen/S23/Jun, 1 Turno

M4	10-16/Oct/2022		carga	80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16		
		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)			FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo		
ESCUELA	ESCUELA	R5F40 (20''/1'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	ESCUELA	ESCUELA	FH40 (4ej. X 12Rep) x 3, Recup. 2'30'' P/D/Barras Fijas/ Trac. Mancuerna	Regata en TOLEDO		
ACOMODARLO SEGÚN SITUACIÓN PERSONAL Y DE ENTRENAMIENTO	E.E. x 1semana	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.) se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)			R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)			
R150 Continuo 11 km. o 60' (Org. 40'R1+F5+20'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	E.E.?	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F+10'R1) (60') x	12:00 Homenaje a los Internacionales			
R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO		
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	LA FUERZA LA SUBE JAVI M.,	FH80 8 ejer x 12 (15) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion B	RG35 Carrera continua 30'		Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,.., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo lateral,..(M,V)		

EQUIPO: SENIOR/S23/JUN 1 TURNO

M6	24-30/Oct/2022		carga	60-70%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30		
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	CAMBIAR DE HORA VERANO A INVIERNO		
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion C	DESCANSO		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	NOTA: Zona media y movilidad entre las recuperaciones en la FUERZA.			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X			
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9´ EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar, pájaro, abd colgado)	DESCANSO o Rec. de entreno	DESCANSO		
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1	Congreso Internacional de Entrenadores (Pontevedra)		

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO S CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M3	3-9/Oct/2022			CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	REGATA DE PUENTE ROMANO?, GUADALAJARA	REGATA DEL PILAR?, ZARAGOZA	
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R<6+18'R1)			
R5F40 (20''/1'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangergómetro, ej.	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion B	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico,tablita,lumbar		FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico,tablita,lumbar	RG35 Carrera continua 30'			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

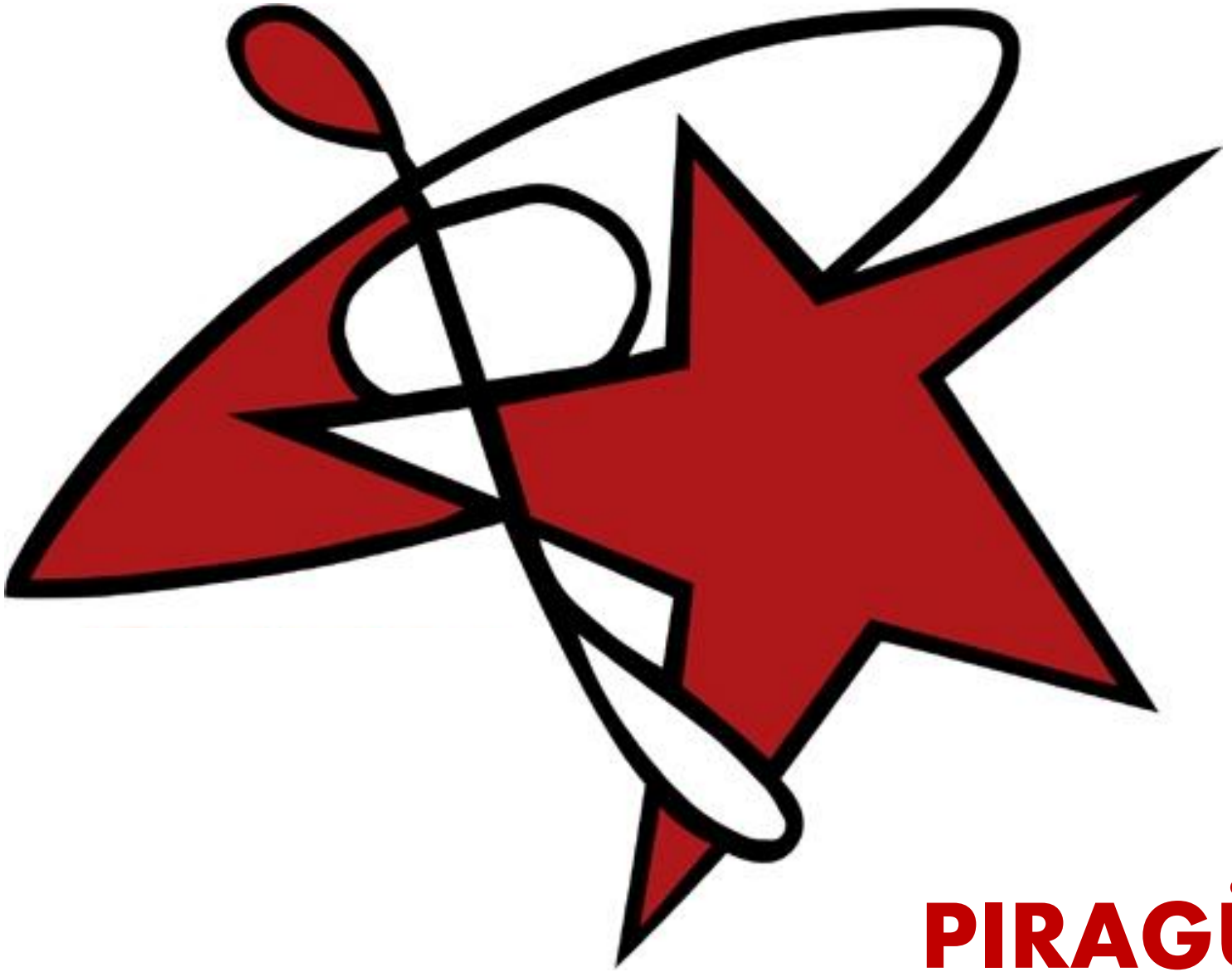
M5	17-23/Oct/2022			CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	
					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	DESCANSO	
TROFEO 7 ESTRELLAS 2021 A C.E.P.A. Entrega en Madrid , C.M. Puerta del Sol	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	E.E. X 1			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion A	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1		
R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.)	I Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')	DESCANSO	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,)	R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,)		FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico,tablita,lumbar			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M4	10-16/Oct/2022			CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	
		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)			FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	
ESCUELA	ESCUELA		ESCUELA	ESCUELA	FH40 (4ej. X 12Rep) x 3, Recup. 2'30'' P/D/Barras Fijas/ Trac. Mancuerna	Regata en TOLEDO	
ACOMODARLO SEGÚN SITUACIÓN PERSONAL Y DE ENTRENAMIENTO	E.E. x 1semana	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.) se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)			R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)		
R150 Continuo 11 km. o 60' (Org. 40'R1+F5+20'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	E.E.?	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F+10'R1) (60') x	12:00 Homenaje a los Internacionales		
R5F30 (15''/1'45'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,)	FH70 8 ejer x 12 (15) rep x 70% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ Fuerza 1,2022, sesion A	LA FUERZA LA SUBE JAVI M.,	FH80 8 ejer x 12 (15) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 1,2022, sesion B	RG35 Carrera continua 30'		Est5 6' ejercicios de estabilidad sobre la embarcación, Limpiar río,.., tronco torsión, acerc. Later.,apoyo-repaleo lateral, (M,V)	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M6	24-30/Oct/2022		CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30	
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	CAMBIAR DE HORA VERANO A INVIERNO	
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion C	SE HACE ENTTO DEL LUNES	
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	NOTA: Zona media y movilidad entre las recuperaciones en la FUERZA,			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X		
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico,tablita,lumbar,	DESCANSO o Rec. de entreno	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,)	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,)	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x Fuerza 2,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1	Congreso Internacional de Entrenadores (Pontevedra)	



Comunidad de Madrid

MEMORIA NOVIEMBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

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

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 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 SENIOR/SUB23/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 JÓVENES PROMESAS – CADETE

Entrenamiento en agua:

Mesociclo similar al anterior, con el principal objetivo del desarrollo de la resistencia aeróbica en agua (con 4 sesiones de Ritmo 1 y 2 sesiones de ritmo 2).
En las semanas 9 y 10 de este mes se inicia para el equipo CETD Cadete el siguiente mesociclo donde desarrollan con mas volumen y más días de entrenamiento en desarrollo de las capacidades físicas en tierra con dos-tres días en semana.

Entrenamiento en tierra:

Desarrollo de la condición física en seco. La fuerza en el gimnasio y la resistencia 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUMULADO
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**48**
Nº SESIONES	9	7	9	10	**35**	**71**
Nº HORAS	17,1	12,9	16,9	18,2	**65,1**	**125,1**
KM EN AGUA	96,8	74,2	96,8	108	**375,8**	**677,4**

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUMULADO
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**48**
Nº SESIONES	6	6	6	7	**25**	**49**
Nº HORAS	12,6	11,3	12,4	13,8	**50,1**	**97,8**
KM EN AGUA	62,2	64,6	62,2	75,6	**264,2**	**516,2**

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUML.
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**48**
Nº SESIONES	6	6	6	7	**25**	**49**
Nº HORAS	12,6	11,3	12,1	12,9	**48,9**	**93,1**
KM EN AGUA	62,2	64,6	49	73	**248,8**	**466,5**

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M7	31/Oct a 6/Nov/2022	carga	90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion C	DESCANSO	
FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//circuito JaviM.	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita lumbar	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X		
R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	DESCANSO	R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	RG35 Carrera continua 30'		RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M9	14-20/Nov/2022	carga	80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20	
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R<6+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R6+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	
R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion A	R640 (0,2) (50m, 75m, 50m) x 1, (50m, 50m.) rec3'/8' ; 1/4 EL?	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion B	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza, 2023, sesion C	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//circuito JaviM.	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	Se puede cambiar paleo por Carrera o natación 50'	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	Se puede cambiar paleo por Carrera o natación 50'	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X		
R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	DESCANSO	R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	RG35 Carrera continua 30'		RG35 Carrera continua 30'	E.E.x 1		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M8	7-13/Nov/2022	1/2carga	70%	1/2carga	40%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13	
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 20'R1+F5+28'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	R5F20 (15''/1'45'' X 3) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20''//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.	DESCANSO	
FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//circuito JaviM.	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (Ej.Javi Marín)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo					R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X		
R260 (Inicio R1T 2 km.)+(6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede cambiar por repeticiones de 4')	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica				E.E.x 1		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M10	21-27/Nov/2023	carga	90-100%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27	
R120 Continuo 4 km. o 25'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R6+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion A	R640 (0,2) (50m, 75m, 50m) x 1, (50m, 50m.) rec3'/8' ; 1/4 EL?	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion B	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza, 2023, sesion C	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+R<6+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//circuito JaviM.	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+10'R1) (50') x	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	E.E.x 1	
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	Se puede cambiar paleo por Carrera o natación 50'	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X		
R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	DESCANSO // Se puede cambiar paleo por Carrera o natación 50'	R2-3 60 [(3'R2+1'R3) x4 rec.2')x2 Rec 4' (24'R2+8'R3 esf.) (5,06 R2+1,73R3)	DESCANSO	R260 (Inicio R1T 2 km.)+(4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	R120 Continuo 4 km. o 25'	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica //	RG35 Carrera continua 30'		RG35 Carrera continua 30'	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X		

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23/JUN, 1 TURNO

M7	31/Oct a 6/Nov/2022		carga	60%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6			
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo			
ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion C	DESCANSO			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)				
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F +10'R1) (50') x	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X				
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	DESCANSO o Rec. de entreno	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) según entreno JaviM.		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX, Jackie Chan, ...)	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1				

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M9	14-20/Nov/2022		carga	60%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20			
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	ESCUELA				FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
ESCUELA	Se puede cambiar el paleo por 50' de carrera o natación M y J	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza, 2023, sesion C	DESCANSO o Rec. de entreno			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	NOTA: Zona media y movilidad entre las recuperaciones en la FUERZA,		Se puede cambiar el paleo por 50' de carrera o natación M y J	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)				
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F +10'R1) (50') x	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X				
R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	DESCANSO o Rec. de entreno	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX, Jackie Chan, ...)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1				

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M10	21-27/Nov/2023		carga	70%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27			
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	ESCUELA				FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
ESCUELA	Se puede cambiar el paleo por 50' de carrera o natación M y J	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza, 2023, sesion C	DESCANSO o Rec. de entreno			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	NOTA: Zona media y movilidad entre las recuperaciones en la FUERZA,		Se puede cambiar el paleo por 50' de carrera o natación M y J	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	E.E.x 1			
R120 Continuo 4 km. o 25'	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F +10'R1) (50') x	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X				
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	R120 Continuo 4 km. o 25'	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (circuito JaviM)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX, Jackie Chan, ...)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30'' x Fuerza 3,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X				

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M8	7-13/Nov/2022		1/2carga	60%	1/2carga	50%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13			
		R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 20'R1+F5+28'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)			FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo			
ESCUELA	ESCUELA	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	ESCUELA	ESCUELA	FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20'' //Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.	DESCANSO			
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (Ej.Javi Marin)			R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)				
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F +10'R1) (50') x	Se puede cambiar a la tarde	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X				
R260 (Inicio R1T 2 km.)+(6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede cambiar por repeticiones de 4')	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	DESCANSO	DESCANSO			
RG35 Carrera continua 30'	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A		FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	E.E.x 1				

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO S CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M7	9+H5	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak/Canoa (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo
ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion C	SE HACE ENTTO DEL LUNES
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)			R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)		Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	R1F50 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+10'R1+10'R1F+ 10'R1) (50') x	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X	
R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede intercambiar por el V/T (viernes tarde)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar, pájaro, abd.colgado)	DESCANSO o Rec. de entreno	DESCANSO
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) según entreno JaviM.		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan)	FH80 8 ejer x 10 (12) rep x 75% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	RG35 Carrera continua 30'	E.E.X1	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

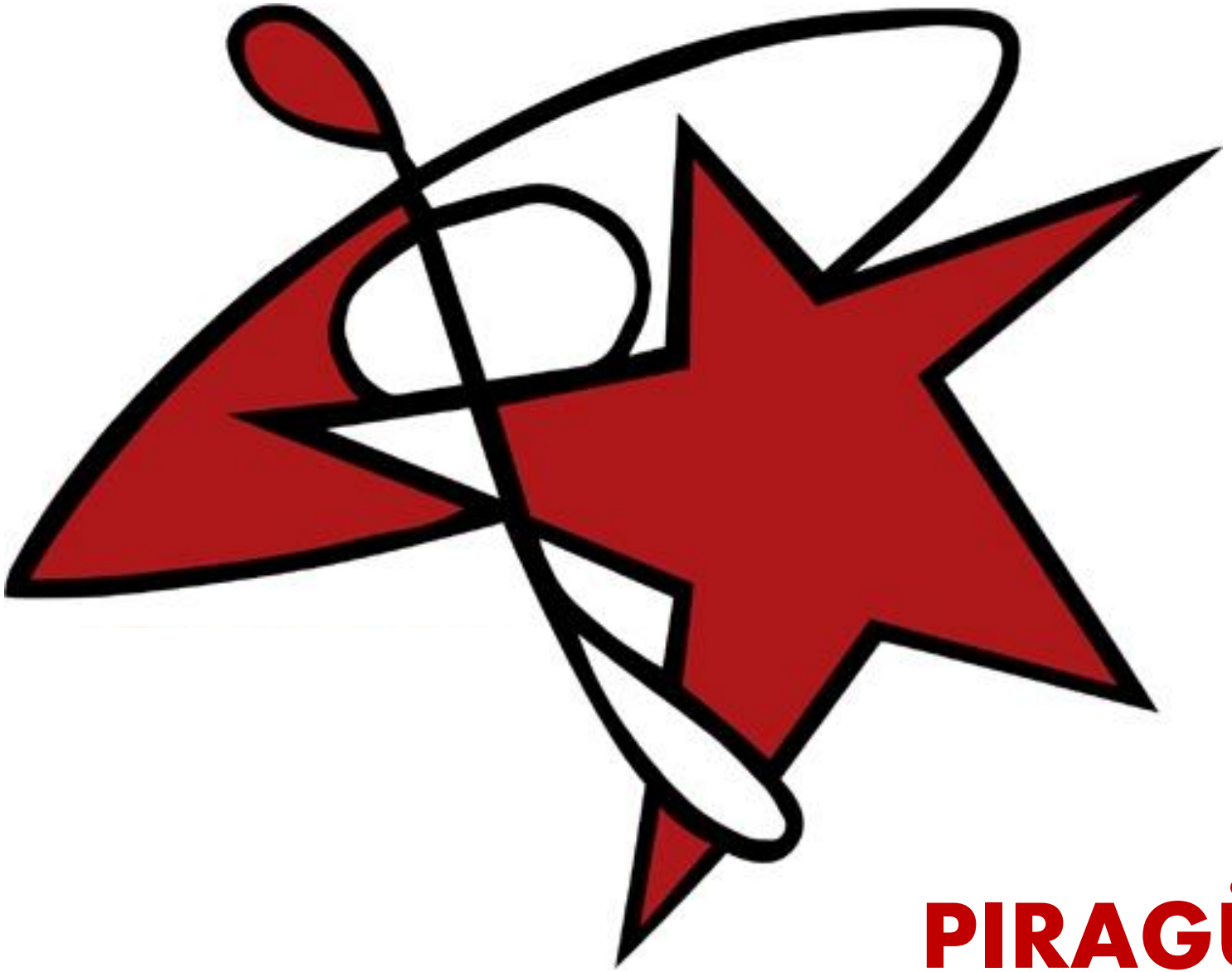
M8	7-12/nov/2022	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20''//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.	R240 6'/2' x 4 (24'esf.)
NOTA: R5F objetivo Técnica y Fuerza especifica					R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	RG35 Carrera continua 30'
	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F+ 10'R1) (60') x	R160 Continuo 1h.12'	R260 (Inicio R1T 2 km.)+(6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.) (se puede cambiar por repeticiones de 4')	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X	
DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5F40 (15''/1'45'' X 5) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	DESCANSO	DESCANSO
	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion A	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (Ej.Javi Marín)	FH70 8 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x Fuerza 2,2023, sesion B	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	E.E.x 1	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M9	14-20/Nov/2022	CARGA 80%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
					R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	R160 Continuo + R-3 20c , (1' R-3 cada 10' X 6) BARCOS EQUIPO (1h.12') x
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R3+10 (20''R3+/1'40''R1 x 3)x2 / Rec.2-3' (2' esf.) K 95-105 // C 52-55 ppm. X	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 3-4 ser SESIÓN C
REGULAR CARGA EN FUNCIÓN DE LOS DEPORTISTAS: MODALIDAD, NIVEL Y EXPERIENCIA					FG45 Circuitos 15´ esfuerzo + descansos (35´´/25´´)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)
	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 3-4 ser SESIÓN A	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F+ 10'R1) (60') x	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 3-4 ser SESIÓN B		
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS	FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (18' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der, isometrico tablita,lumbar,	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG45 Circuitos 15´ esfuerzo + descansos (35´´/25´´)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO	DESCANSO
	FLEXIBILIDAD 15´	RG40 Carrera continua 36'	FLEXIBILIDAD 15´	RG40 Carrera continua 36'		

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M10	21-27/nov/2022	CARGA 80-90%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
					Entto en Picadas. Salida 9:30 del club	R160 Continuo + R-3 , (1' R3 cada 10' X 6) (1h.12') x
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 4 ser SESIÓN C
REGULAR CARGA EN FUNCIÓN DE LOS DEPORTISTAS: MODALIDAD, NIVEL Y EXPERIENCIA	NOTA: Zona media y movilidad entre las recuperaciones en la FUERZA,		Ejercicios de Calentamiento y movilidad (mirar PDF)		R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	FLEXIBILIDAD 30´
	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 4 ser SESIÓN A	R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 4 ser SESIÓN B	R150 Continuo 11 km. o 60'	R160 Continuo + R-3 , (1' R3 cada 10' X 6) (1h.12') x	
DESCANSO/. RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTOS	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 CIRCUITOS	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 CIRCUITOS		DESCANSO
	RG40 Carrera continua 36'		RG40 Carrera continua 36'	Cargar material Picadas		



Comunidad de Madrid

MEMORIA DICIEMBRE 2022

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 11/ Microciclo 11: 1-11/diciembre/2022
- Semana 12/ Microciclo 12: 12-18/diciembre/2022
- Semana 13/ Microciclo 13: 19-25/diciembre/2022
- Semana 14/ Microciclo 14: 26-31/diciembre/2022

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

El mes de diciembre tiene como objetivo principal la realización de un mesociclo de transformación hacia un entrenamiento mas específico sobre las distancias de sprint, donde los contenidos de entrenamiento se orientan hacia la distancia de competición en los diferentes selectivos de la temporada 2023.

Entrenamiento en agua:

Se desarrollan los contenidos de R3 y R3+ (Consumo de V02max), una-dos sesiones a la semana, R5 y R6 (Potencia anaeróbica láctica-aláctica), con una-dos sesiones a la semana, así como R4 (capacidad anaeróbica láctica-tolerancia al ácido láctico) y el R7 (simulación de la competición) con una sesión a la semana.

Entrenamiento en tierra:

Se realiza un entrenamiento orientado hacia la fuerza máxima-fuerza coordinación intramuscular, donde se busca levantar grandes pesos con pocas repeticiones en cada serie para estimular a nivel nervioso el reclutamiento de fibras musculares.
Se mantiene la carrera continua como recuperación activa del entrenamiento de agua, así como la fuerza general / compensatorio, con una-dos sesiones a la semana.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

En este mes, el equipo cadete del CETD sigue la línea de trabajo realizada por el equipo junior y absoluto, pero con algunas modificaciones para orientar los entrenamientos según su nivel deportivo y sus objetivos competitivos a corto-medio plazo algo diferentes a los del equipo absoluto.

Entrenamiento en agua:

Las semanas once y catorce (primera y última del mes), se realizan entrenamientos con contenidos vinculados al periodo general
Las semanas doce y trece corresponden con semanas de entrenamiento específico, pero en el caso del equipo cadete, sin orientar hacia las distancias de sprint. Se modifican los contenidos hacia un entrenamiento de la intensidad (R3, R3+) propios de un bloque específico.

Entrenamiento en tierra:

Se continúa con el desarrollo de la fuerza en el gimnasio, en el caso de mesociclo (semanas doces y trece en concreto), se trabaja la fuerza con menos repeticiones y menos peso, vinculado a la técnica y poniendo especial hincapié en aumentar la velocidad de ejecución.
Se desarrolla la carrera con un método de entrenamiento interválico intensivo y extensivo con el objetivo de preparar la Carrera Popular de Aranjuez (Carrera de cadetes). Es interesante la introducción de este objetivo en estas categorías para desarrollar su preparación integral como deportistas, y no realizar un entrenamiento tan específico en agua a tan temprana edad. De igual modo se busca este objetivo de competición fuera de su disciplina para salir de agua en esta etapa invernal y que el frío no sea perjudicial para ellos.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**72**
Nº SESIONES	7	8	9	7	**31**	**102**
Nº HORAS	11	13	14	11	**49**	**174,1**
KM EN AGUA	55	81	78	70	**284**	**961,4**

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**72**
Nº SESIONES	6	6	6	6	**24**	**73**
Nº HORAS	10	11	10,9	9,6	**41,5**	**139,3**
KM EN AGUA	46	60	63	59	**228**	**744,2**

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	**24**	**48**
Nº SESIONES	6	6	6	6	**24**	**73**
Nº HORAS	9,5	7,9	9,6	7,3	**34,3**	**127,4**
KM EN AGUA	50	45	40	27	**162**	**628,5**

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M11	28/Nov a 4/Dic/2022		1/2 Ajuste A-B	70%	1/2 Ajuste A-B	50-40%			ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	1	VIERNES	2	SÁBADO	3	DOMINGO	4
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)// Inicio con PalTec L,X,V(ver D/M)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R5F60 [(20''/1'40''-2'40'')X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R3+40 (0,5/0,2) (40''R3+/1'20''X3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 110-120ppm./C 60-65 ppm. X		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)			
R640 (0,2) (50m, 75m, 50m) x 1, (50m, 50m.) rec3'/8' ; 1/4 EL?		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)		IlControl Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		DESCANSO	
FG40 ZM (Zona Media) (9 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (18' esf)//circuito JaviM.		R3+50 (0,5/0,2) (40''R3+/1'20''X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. X				RG35 Carrera continua 30'		ZONA MEDIA se puede utilizar GYM JM		R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X			
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60''/30''recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo													
R2-3 60 [(3'R2+1'R3) x4 rec.2']x2 Rec 4' (24'R2+8'R3 esf.) (5,06 R2+1,73R3)		DESCANSO		DESCANSO ???		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'		Para grupo 1000, cambia el R3+ (45"x4)x3 // R6 100x4, 75x1								Mª Corbera todos los fines de semana, tiene curso ciclo inicial Grado medio Entrenador de Piraguismo, suele ajustar el sabado mañana para no perder entenamiento			

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M12	5-11/Dic/2022			carga	80%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SÁBADO	10	DOMINGO	11
R3F360 [(45''/30'' X 5) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K88-92;C48-52)(15' esf) x		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R3F360 [(45''/30'' X 5) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K88-92;C48-52)(15' esf) x		R3+60 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R5F60 [(20''/1'40''-2'40'')X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%			
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		R760 (1-0,5) 1 x 750 // 1x 400 EL o 500 (.5)// 4x(250/100(30''-45''), Rec.10'-20' VIDEO		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		R460 (1.)(60''/30'' X 4) X 3 / Rec.6'-8' 1ª RM, 2ªy 3ª(SAL+RM+RM+F) // 56-60 ppm. RM o cambiar por el martes		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		DESCANSO	
ESCRITO EN COLOR GRANATE, NO COINCIDEN LOS ENTRENOS CON GRUPO 500/200		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		Mª Corbera y J.Cobos se van concentrados a Alcudia (IB) 7 a 18/Dic									
~~R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X~~				R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)				~~R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X~~					**GRUPO 1000-500**
R360-5 [(300-400m.r3/100m.r1+300-400m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X		DESCANSO		RG35 Carrera continua 30'		DESCANSO		R360-5 [(300-400m.r3/100m.r1+300-400m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X		DESCANSO		DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)								FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)					

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M13	12-18/Dic/2022			carga	80-90%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	18
R3F360 [(45''/30'' X 5) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K88-92;C48-52)(15' esf) x		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R3+60 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R3+60 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		R5F60 [(20''/1'40''-2'40'')X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%			
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		R760 (1-0,5) 1 x 750 // 1x 400 EL (.5)// 4x(250/100(30''-45''), Rec.10'-20'		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)		R460 (1.)(60''/30'' X 4) X 3 / Rec.6'-8' 1ª RM, 2ªy 3ª(SAL+RM+RM+F) // 56-60 ppm. RM o cambiar por el martes		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		?? DESCANSO o R3 o R3+	
Escrito en color granate, entrenos diferentes al grupo 500/200		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C							
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		SE PUEDE CAMBIAR EL R7 POR EL R4 JUEVES		R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)				R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X					**GRUPO 1000-500**
??		DESCANSO		RG35 Carrera continua 30'		DESCANSO		??		DESCANSO		DESCANSO	
												VIAJE PALMA A MADRID 17:45 A 19:10	

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M14	19-25/Dic/2022			1/2 carga	80%	1/2 rec	40%			ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SÁBADO	24	DOMINGO	25
R3+60 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R5F60 [(20''/1'40''-2'40'')X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		R140 Continuo 9 km. o 48' o Carrera 30'		R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		R140 Continuo 9 km. o 48' o Carrera 30'			
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		R760 (1-0,5) 1 x 750 // 1x 400 EL (.5)// 4x(250/100(30''-45''), Rec.10'-20'		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)		FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20´´//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.		RG35 Carrera continua 30'		R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.		DESCANSO	
Ejecutar la semana a la baja, según se encuentre el deportista		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				Elasticidad y Movilidad 10'				FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20´´//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.			
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X						Baja carga-Recuperación hasta final de la semana							**GRUPO 1000-500**
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		DESCANSO o posible R3 para Nacho y Jaime		DESCANSO		DESCANSO				DESCANSO		DESCANSO	
Circuito Javi M.													

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M11	28/Nov a 4/Dic/2022		1/2 Ajuste A-B 70%	1/2 Ajuste A-B 50-40%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4	
ESCUELA		Para grupo 1000, cambia el R3+ (45"x4)x3			FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
Paleo Tec. Kayak3p./Canoa1p. (3pal 60"/30"recx2) / K Pal. Imp. Amplia; C Ataque (2'esf-2,5'Tot), combinado con otro Ritmo	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	DESCANSO	
R2-3 60 [(3'R2+1'R3) x4 rec.2']x2 Rec 4' (24'R2+8'R3 esf.) (5,06 R2+1,73R3)					R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X		
R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.	R3+50 (0,5/0,2) (40"R3+/1'20"X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. X	R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R3+40 (0,5/0,2) (40"R3+/1'20"X3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 110-120ppm./C 60-65 ppm. X			
FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40"/20") x 2 series/2' rec., (8' esf)/(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)	IIControl Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)/(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	DESCANSO	
RG35 Carrera continua 30'	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		RG35 Carrera continua 30'	ZONA MEDIA se puede utilizar GYM JM			

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M12	5-11/Dic/2022		carga 60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11	
	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		
ESCUELA/TRABAJO	R760 (0,5-0,2) 1x 400 EL o 500, 1x200 EL(0,2)// 3x(200/100(30"-45"), Rec.10'-20' VIDEO	ESCUELA/TRABAJO	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	ESCUELA/TRABAJO	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	DESCANSO	
Los palistas que se orienten 1000/500 varian y ver 3 turnos 1000/500 el M, V R7 y/o R4 y J R3+	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C						
~~R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X~~		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		GRUPO 500-200	
R360-5 [(300-400m.r3/100m.r1+300-400m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	R460 (0,5)(200mr4/1'r0 X 3/rec10') X 3 RM 0,5 o cambiar por la del martes	DESCANSO	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)				FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)			

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M13	12-18/Dic/2022		carga 60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18	
					R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	DESCANSO	
Los palistas que se orienten 1000/500 varian y ver 3 turnos 1000/500 el M, J R7 y/o R4 y X,V R3+	EL R7 SE PUEDE CAMBIAR POR EL R4 DEL JUEVES						
~~R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X~~	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.		GRUPO 500-200	
R360-5 [(300-400m.r3/100m.r1+300-400m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X	R760 (0,5-0,2) 1x 400 EL o 500, 1x200 EL(0,2)// 3x(200/100(30"-45"), Rec.10'-20' VIDEO	RG35 Carrera continua 30'	R460 (0,5)(200mr4/1'r0 X 3/rec10') X 3 RM 0,5 o cambiar por la del martes	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)	DESCANSO	DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (circuito JaviM)	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				

EQUIPO: SENIOR/S23, 1 TURNO

M14	19-25/Dic/2022		1/2 carga 70-60%		1/2 rec 40%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25		
					R140 Continuo 9 km. o 48' o Carrera 30'			
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.	DESCANSO		
Los palistas que se orienten 1000/500 varian 1 turno, ver 1000/500 el Martes.					FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20´´//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.			
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%	R140 Continuo 9 km. o 48' o Carrera 30'	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		GRUPO 500-200		
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)	R760 (0,5-0,2) 1x 400 EL (.5), 1x200 EL(0,2)// 3x(200/100(30"-45"), Rec.10'-20'	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)	FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20´´//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO		
Circuito Javi M.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		Elasticidad y Movilidad 10'					

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO S CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M11	28/Nov a 4/Dic/2022	CARGA	60%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4	
					R120 Continuo 4 km. o 25'	Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5	
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R330 (1' /1'x4) x 2, Rec 6' (8' Esf) X	R515 100mx3-2 /rec 3' y 6' E.L. 98%	
	Ejercicios de Calentamiento y movilidad					R3+40 (1.)(45"R3+/1'15"-30"X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' est.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	
	FH70 6 ejer x 12rep x 70% x 4 ser SESIÓN A	R260 5'/1' x 7 (4+3; bloque rec 4')	R150 Continuo 11 km. o 60'	IIControl Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		FH60 6 ejer x 12rep x 70% x 2 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' SESIÓN B	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTOS	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	FLEXIBILIDAD 30'	DESCANSO	DESCANSO	
	RG40 Carrera continua 36'	FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X3 VUELTAS 35/20)					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M13	12-18/Dic/2022	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
					R530 (100m./5'x3)x2 ,Rec. 8' 100-98%	RG40 CARRERA POPULAR DE ARANJUEZ
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R250 4'/1' + 6'/2' + 8'/3' + 6'/2' + 4'/1' (28'esf.)	HOMENAJE CEPA CARRERA POPULAR 11:30H
					FV50 (8R (12)x4 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') BARCOS EQUIPO (DEJAR MONTADOS EL DIA ANTES)
	FV50 (8R (12)x4 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)	R3+50 (1.)(45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	FV50 (8R (12)x4 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)	R3+50 (1.)(45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS	FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)	FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X3 VUELTAS 35/20)	FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)	FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X3 VUELTAS 35/20)	DESCANSO	
	RG35 Series Carrera. RCD (10' trote + (2'/1')x6 reps (+180ppm)		RG35 Series Carrera. RMD (10' trote + (3'/1'30'')x4-5 reps (+180ppm)			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M12	5-11/diciembre/2022	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
	FV40 (8R (12)x3 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)		FV40 (8R (12)x3 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)		CONTROL AUT. 2000 MTS. PARQUE JCI	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X
DESCANSO	RG35 Series carrera (4-5x3')/2' Por debajo de 4:00-3:45 min/km (según nivel)	DESCANSO	RG35 Series carrera (4-5x3')/2' Por debajo de 4:00-3:45 min/km (según nivel)	COLEGIO	R370 2X2.000m/10',TEST x	FV40 (8R (12)x3 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)
						FLEXIBILIDAD 30 MIN
		R3+50 (45"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM 1000m., 106-112 ppm.E.E.		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
DESCANSO	DESCANSO	FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X3 VUELTAS 35/20)	DESCANSO	R3+30 (40"R3+/1'20"X 4)x2 /Rec.6'-10' (5,3' esf.) RM 1000m., 95-105 ppm.	DESCANSO	DESCANSO
				R115 Continuo 3 km. o 18'		

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M14	19-25/Dic/2022	CARGA 1/2	70-80%	CADETE	CARGA 2/2	40-50%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21		JUEVES 22	VIERNES 23		SÁBADO 24	DOMINGO 25
				JAIME Y JUAN REALIZAN POR LA MAÑANA K2. 4X4 DE 40''/1'20''	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		R140 Continuo 9 km. o 48' o Carrera 30'	
ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO			FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)		R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7''/1'53'' , C 7-9, K 12-14 pal.	DESCANSO
							FH40 4 ejer x 10 (12)rep x 75% x 3 ser // + ejer. Movilidad 4 x 20''//Fuerza 2,2023, sesion C, elegir 4 ej.	
	FV50 (8R (12)x4 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)	R3+50 (1.)(45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm. Puede que 50''/1'10''		FV50 (8R (12)x4 ser),rec.3-4' x 5-6ej. (mov. Rápido)			JAIME LÓPEZ REALIZA MAS ENTRENAMIENTO POR VACACIONES	
	FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)	FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X3 VUELTAS 35/20)		FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)	DESCANSO			DESCANSO
	RG35 Series Carrera. RCD (10' trote + (2'/1')x6 reps (+180ppm)			RG35 Series Carrera. RCD (10' trote + (2'/1')x6 reps (+180ppm)				

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Durante el mes de diciembre, los palistas del CETD tienen la siguiente actividad:

- 10 de diciembre. Se realiza un control autonómico de carácter no oficial en la lámina de agua del Parque Juan Carlos I de Madrid para los palistas de categoría cadete.

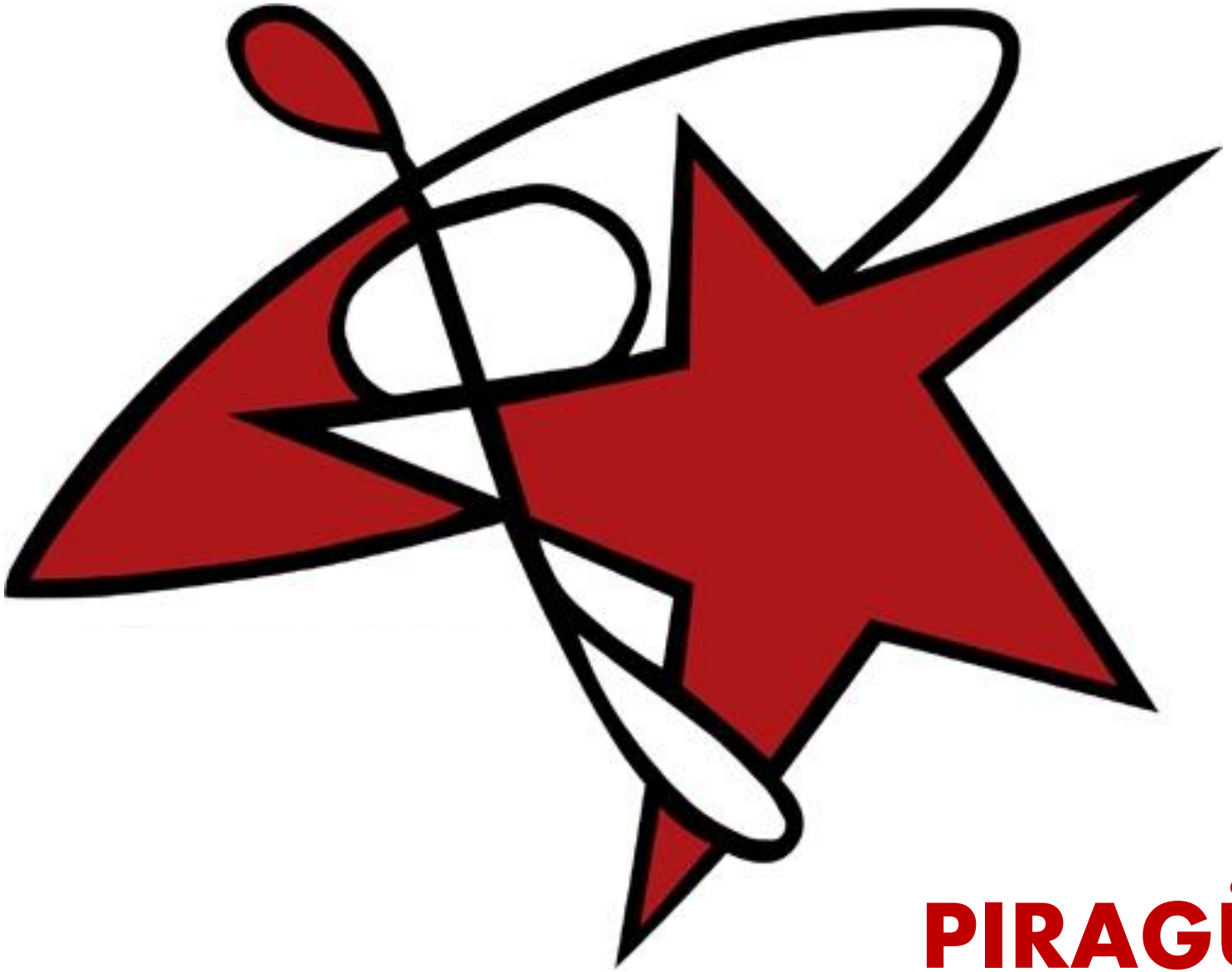
- 23 y 27 de diciembre. Se realizan diferentes concentraciones de entrenamiento, el día 23 en Aranjuez con los palistas cadetes y junior de tecnificación que entrenan en el Grupo Blume de Madrid capital, y el 27 de diciembre el equipo Cadete se desplaza a Talavera de la Reina a entrenar con los/las compañeros de los clubes de Talavera y Plasencia.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD LA PIRAGÜERA

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.



Comunidad de Madrid

MEMORIA ENERO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 16/ Microciclo 16: 1-8/enero/2023
- Semana 17/ Microciclo 17: 9-15/enero/2023
- Semana 18/ Microciclo 18: 16-22/enero/2023
- Semana 19/ Microciclo 19: 23-31/enero/2023

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ Participación en el I Control Autonómico de Aguas Tranquilas sobre 5000m. A celebrar en Aranjuez, el sábado 28 de enero.

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua: Mesociclo de transición del periodo básico general realizado en el periodo navideño, al periodo específico que comienza en el microciclo 17. En el agua se realiza una transición y una combinación del entrenamiento del umbral aeróbico-anaeróbico o R2, junto con la introducción de Ritmos y entrenamientos específicos de las distancias de sprint.

→ En tierra, durante la semana 16 se mantiene el trabajo de fuerza-hipertrofia para, en el resto del mesociclo, iniciar el trabajo de fuerza-coordinación vinculado mas al trabajo de la fuerza máxima con un RIR (Repeticiones en reserva) menor.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ Participación en el I Control Autonómico de Aguas Tranquilas sobre 5000m. A celebrar en Aranjuez, el sábado 28 de enero.

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua: Los cadetes realizan en este mesociclo, al igual que el equipo senior/sub23 y junior, una transición del periodo general al periodo específico. Pero, en este caso, a un periodo específico vinculado a la preparación del medio fondo, y a las próximas regatas que tienen sobre esa distancia. Se empieza a introducir a modo de desarrollo el R3 o trabajo en el umbral del consumo máximo de oxígeno y se continúa desarrollando el R2 como entrenamiento base principal.

→ Entrenamiento en tierra: En tierra se mantiene el trabajo de fuerza hipertrofia con un RIR alto de carácter del esfuerzo, así como el trabajo de la condición física general en circuitos de entrenamiento funcional, movilidad y trabajo de la estabilidad.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	96
Nº SESIONES	8	9	6	9	32	134
Nº HORAS	18,4	18,1	11,3	16,6	64,4	238,5
KM EN AGUA	110	98	63	101	372	1333,4

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	96
Nº SESIONES	6	6	7	6	25	97
Nº HORAS	13,45	11,5	12,65	12,65	50,25	189,55
KM EN AGUA	78	70	69	69	286	1030,2

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	72
Nº SESIONES	6	6	7	6	25	98
Nº HORAS	13,20	11,4	14,5	12,3	51,4	178,8
KM EN AGUA	80	65	87	78	310	938,5

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR /SUB23/JUNIOR

M16 | 2-8/Ene/2023 | carga 80% | ENTRENADOR: CETD-C.M. | Ses.Tot 13

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO o Carrera // REYES	R280 12' / 3' x 4 (cambio de ola cada 3', marca a R-3) (48'esf.) x	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza ?	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C	RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')		R2-3 40 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8 R2+1,3R3)	Libre, carrera para bajar los turrones,...	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza ?	
R2R360 4'R2/1'+ 2'R3/1'+ 30"R3+) X 3/ Rec 4'-6'	R650 (0,2) (50mx3)x2/rec4'-8'	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')	E.Equipo REYES, mayores con peques CEPA		DESCANSO o Sesion o rec. entren.	
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	DESCANSO	R650 (0,2) (50mx3)x2/rec4'-8'	DESCANSO	DESCANSO	R2R370 4'R2/1'+ 2'R3/1'+ 30"R3+) X 4/ Rec 4'-6'	DESCANSO
E.E. 1 a 2	LOS JUNIOR, SEGÚN DEPORTISTA, BAJAR CARGA 10-20%, EN CADA SESIÓN.	RG35 Carrera continua 30'				

	Nº Ses.	8
R0	22	A
R1	40	2
R2	43,6	3
R3	4,8	1
R3+	1	0,5
R4		
R5		
R6	0,6	2
R7		
R2-3F		
R5F		
		16
FH	4	4
FX		
FC		
FV		
FG	1,85	1,9
RG	1,2	1,2
2		
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	114	
TH	17,75	

EQUIPO: SENIOR /SUB23/JUNIOR

M16 | 2-8/Ene/2023 | carga 80% | ENTRENADOR: CETD-C.M. | Ses.Tot 13

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO o Carrera // REYES	R280 12' / 3' x 4 (cambio de ola cada 3', marca a R-3) (48'esf.) x	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza ?	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C	RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	DESCANSO
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')		R2-3 40 (30"r3+45"r2)/45"r0 x 5-4-4 Rec 4'-6' (6,5'r3+9,75'r2 esf.) (3,8 R2+1,3R3) (utliz. Rectas)	Libre, carrera para bajar los turrones,...	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza ?	
R2-3 65 2x[(30"r3+45"r2)/45"r0 x 5-4-4 Rec 4'-6'] 8'Rec, (13'r3+19,5'r2 esf.) (4,2Km.r2, 3Km.r3) (utliz. Rectas)	R650 (0,2) (50mx3)x2/rec4'-8'	R150 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 5) (Total 60')	E.Equipo REYES, mayores con peques CEPA		DESCANSO o Sesion o rec. entren.	
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	DESCANSO	R650 (0,2) (50mx3)x2/rec4'-8'	DESCANSO	DESCANSO	R2R370 4'R2/1'+ 2'R3/1'+ 30"R3+) X 4/ Rec 4'-6'	DESCANSO
E.E. 1 a 2	LOS JUNIOR, SEGÚN DEPORTISTA, BAJAR CARGA 10-20%, EN CADA SESIÓN.	RG35 Carrera continua 30'			Se puede cambiar por el del lunes tarde	

	Nº Ses.	8
R0	21,95	A
R1	40	2
R2	42,7	4
R3	6,25	1
R3+	0,5	0,2
R4		
R5		
R6	0,6	2
R7		
R2-3F		
R5F		
		16
FH	4	4
FX		
FC		
FV		
FG	1,85	1,9
RG	1,2	1,2
2		
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	114	
TH	17,65	

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M17 | 9-15/Ene/2023 | carga 90-100% | ENTRENADOR: CETD-C.M. | Ses.Tot 15 | 15

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza Nº ?	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza Nº ? sesion A o B o C	R5-6+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 4]x 5 (Ser. 4+4F+4r6+4F+4) //Rec.3'-10' //r675m/4'x4(EP) //1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm // RM. .5	FH80 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb.5 x 30" x Fuerza ?	DESCANSO
se puede cambiar orden, según frio. de tierra/agua	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.)	se puede cambiar orden, según frio. de tierra/agua	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)	se puede cambiar orden, según frio. de tierra/agua	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.	R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	R620 salidas 50 x4 100%	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		GRUPO 500-200
R370 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	DESCANSO	R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	DESCANSO	DESCANSO
RG35 Carrera continua 30'	Escrito en color granate, los entrenos diferentes del grupo 1000/500			RG35 Carrera continua 30'		

	Nº Ses.	9 (0,5/0,2)	9 (1./0,5)
R0	34,34	BA	BA
R1	32		
R2	13,5	2	2
R3	9,2	2	2,5
R3+	6,8	2	2
R4	1,62	0,5	0,5
R5	2,52	1,2	1
R6	0,5	1	1
R7			
R2-3F			0,5
R5F	2,52	1,5	1
		17	17
FH	4	4	4
FX			
FC			
FV			
FG	2,35	2,4	2,4
RG	1	1	1
2			
3			
4			
5			
Nut./Fisio			
K4/C4			
K2/C2			
KM	103		
TH	18,05		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M18 | 16-22/Ene/2023 | Baja carga 60% | ENTRENADOR: CETD-C.M. | Ses.Tot 10

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	
R370 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	FC60 7 ejer x 6 (8)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	FC60 7 ejer x 6 (8)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C	RG35 Carrera continua 30'	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	DESCANSO
R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)		R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)		R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	
Los palistas de 1000/500, sólo cambian (S) R3+ a 50" y el /(L) R3 dentro de lo posible en repeticiones de 3'			R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo			
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
trabajo TECNICO de SALIDA, se darán explicaciones más concretas.	Según condiciones climatologica intercambiar el orden de los entrenamientos				1 sesion en E:E	

	Nº Ses.	6
R0	23,9	BA
R1	21	
R2	12,6	2
R3	5,2	1
R3+	3,4	1
R4		
R5	1,8	1
R6	0,3	1
R7		
R2-3F		
R5F	1,8	1
		18
FH		
FX		
FC	2	2
FV		
FG	1,7	1,7
RG	0,5	0,5
2		
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	70	
TH	11,3	

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M19 | carga 80% | ENTRENADOR: CETD-C.M. | Ses.Tot 15 | 15

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022?, sesion A,B,C	R760 (0,5) 3x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) , Rec. 10'-20'	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022?, sesion A,B,C	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FC60 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2023, sesion A ,B,C	DESCANSO
	R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		R270 (Control Autonómico)Test 5000x1, R2 3000x1, en grupo y/o parejas, relevos a R3	
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R230 4'/1' + 6'/2' + 6'/2' + 4'/1' (20'esf.)	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	R230 4'/1' + 6'/2' + 6'/2' + 4'/1' (20'esf.)	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X		GRUPO 500-200
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO

	Nº Ses.	9 (0,5/0,2)	9 (1./0,5)
R0	36,8	Ba	Ba
R1	31		
R2	14,2	2	2
R3	6,3	1,5	2
R3+	6,8	2	2
R4	0,2	0,1	0,1
R5	2	1	0,5
R6	0,4	1	1
R7	1,5	1	1
R2-3F			0,5
R5F	1,8	1	0,5
		19	19
FH			
FX			
FC	3,6	3,6	3,6
FV			
FG	1,85	1,9	1,9
RG	1	1	1
2			
3			
4			
5			
Nut./Fisio			
K4/C4			
K2/C2			
KM	101		
TH	16,55		

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno — 0,5/0,2

M17 9-15/Ene/2023 — carga 60-70% — ENTRENADOR: CETD-C.M. — Ses.Tot 12

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	FH60 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb 5 x 30" x Fuerza 7	DESCANSO o entreno de R360
Los palistas que se orienten 1000/500 varian solo en R3+, ver 1000/500 escrito en color granate					R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	
R5+F40 20"/1'40"X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.)	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)	R5+F40 20"/1'40"X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%		**GRUPO 500-200**
R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	R620 salidas 50 x4 100%	R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	DESCANSO o recuperacion de entrenos	DESCANSO
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FH60 8 ejer x 8 (10) rep x 75-80% x 4 ser + abd. Lumb 5 x 30" x Fuerza Nº 7		FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza Nº 7 sesion A o B o C	RG35 Carrera continua 30'		

	Nº Ses.	6
R0	24,57	BA
R1	25	
R2	13,5	2
R3	5,32	2
R3+	6,8	2
R4	0,81	0,3
R5	1,2	1
R6	0,2	0,2
R7		
R2-3F		
R5F	0,6	0,8
		17
FH	4	4
FX		
FC		
FV		
FG	1,15	1,2
RG	0,5	0,5
2		
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	78	
TH	13,45	

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno — 0,5/0,2

M19 — carga 60% — ENTRENADOR: CETD-C.M. — Ses.Tot 11

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	FC60 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2023, sesion A ,B,C	DESCANSO
Los palistas que se orienten 1000/500 varian solo en R3+,R7, ver 1000/500 escrito en color granate					R270 (Control Autonómico)Test 5000x1, R2 3000x1, en grupo y/o parejas, relevos a R3	Los Junior Realizan entreno del L/T
R5+F40 20"/1'40"X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R2-3 40 (30"r3+45"r2)/45"r0 x 5-4-4 Rec 4'-6' (6,5'r3+9,75'r2 esf.) (2,1Km.r2,1,5Km.r3) (utiliz. Rectas)	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X		**GRUPO 500-200**
R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R760 (0,5) 3x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) , Rec. 10'-20'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022?, sesion A,B,C	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022?, sesion A,B,C			

	Nº Ses.	6
R0	21,34	Ba
R1	22	
R2	11,9	2
R3	7,76	2
R3+	3,4	1
R4		
R5	0,8	0,5
R6		
R7	1,5	1
R2-3F		
R5F	0,3	0,3
		19
FH		
FX		
FC	3,6	3,6
FV		
FG	1,45	1,5
RG	0,5	0,5
2	1,5	
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	69	
TH	12,65	

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M18 16-22/Ene/2023 — Baja carga 60% — ENTRENADOR: CETD-C.M. — Ses.Tot 10

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
					FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R3+60 (0,5) (40"R3+/1'20"X)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	entreno del lunes R3
trabajo TECNICO de SALIDA, se darán explicaciones más concretas.					R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	
R370 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)	R5+F70 [(20"/1'40"-2'40")X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm		
R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx 40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)/(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.//Sentadillas.	R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P.D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FC60 7 ejer x 6 (8)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C		FC60 7 ejer x 6 (8)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C		1 sesion en E:E	

	Nº Ses.	6
R0	23,9	BA
R1	21	
R2	12,6	2
R3	5,2	1
R3+	3,4	1
R4		
R5	1,8	1
R6	0,3	1
R7		
R2-3F		
R5F	1,8	1
		18
FH		
FX		
FC	2	2
FV		
FG	1,55	1,7
RG	0,5	0,5
2		
3		
4		
5		
Nut./Fisio		
K4/C4		
K2/C2		
KM	70	
TH	11,15	

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO S CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M16	2-8/Ene/2023	CARGA	80%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8	
R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)	R280 3´+6´+9´+12´+9´+6´+3´ (Cadetes no hacen la última de 3´) (48' esf.)	R280 2x (4x 6'/1'-2') Rec. 3'-5' (48' esf.)			R280 3´+6´+9´+12´+9´+6´+3´ (Cadetes no hacen la última de 3´) (48' esf.)	Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5	
FG70 14-16 ejer x 3 40-45´´/15´´ Rec 2´-4´. (33´. Esf)	FH60 6 ejer x 8 -10rep x 3 ser SESIÓN A,B O C	FG70 14-16 ejer x 3 40-45´´/15´´ Rec 2´-4´. (33´. Esf)	TROFEO DE NAVIDAD CEPA	DESCANSO	FH60 6 ejer x 8 -10rep x 3 ser SESIÓN A,B O C	R270 5000x1, 3000x1, en grupo y/o parejas, relevos a R3	
	FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)		FH60 6 ejer x 8 -10rep x 3 ser SESIÓN A,B O C		FG30 CORE (.40"/20") (12' esfuerzo + descansos)		
R160 Continuo 12 KM		R180 Continuo 15 KM					
FLEXIBILIDAD 15´	DESCANSO	R530 150X2, 100x2 Rec.5'-8' 98% ,E.L. (2ªE.P. Sal 15"+ 15" RM 500)	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M17	9-15/Ene/2023	CARGA	50-70%	CADETE	AJUSTE AB	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15	
					R260 4'/1' + 4'/1' + 6'/2' + 8'/3' + 6'/2' + 4'/1' + 4'/1' (36'esf)	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, + 2x1´´ R3 + Progresivos + salidas	
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R620 salidas 50 x4 100%	R350 1.500m/10',TEST (750+ciaboga+750+ (3'(R2)/1' x 3) x	
				SE PUEDE CAMBIAR POR R3 (15-18´ esf)	FH70-80 8 ejer x 8 (10)rep x 75% x 3 ser SESIÓN C	RG35 Carrera continua 30'	
	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R520 200X 2 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 1000)	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R520 200X 2 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 1000)			
DESCANSO	FH60 6 ejer x 8 rep x 3 ser SESIÓN A	R3+40 (1.)(45"R3+/1'15"-30"X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	FH60 6 ejer x 8 rep x 3 ser SESIÓN B	R3+50 (45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM 1000m., 106-112 ppm.E.E.	DESCANSO	DESCANSO	
		FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X2 VUELTAS 40/20)		FG40 CIRCUITOS PDF GYM ARRIBA (X2 VUELTAS 40/20)			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M18	16-22enero/2022	CARGA	90%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22	
		DAMA CANOA Y/O HOMBRE CANOA SERIES DE 1´(total esfuerzo 12-15´)	MUJER KAYAK, DAMA CANOA 32´-36´ Esfuerzo. (Posibilidad series + cortas)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	R3+50 (1.) (45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R270 (5'/1' x 4) x 2 Rec.4' (40'esf.)	
	R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) KAYAK HOMBRES HACEN 42´		R270 6´/2´X 7 (42' esf)		FH70-80 6-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3-4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN C (GENERAL)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)	
	R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 X (esf 18')	R615 4 sal x 20 pal. , 10pal. Técnica 50%+ 10 pal Fuertes rec2'/4' , combinado con otro ritmo	R2-3 60 [(3'R2+1'R3) x4 rec.2']x2 Rec 4' (24'R2+8'R3 esf.) (5,06 R2+1,73R3)	R2-3 60 [(3'R2+1'R3) x5 rec.2']x2 Rec 4' (34'R2+10'R3 esf.) (7,06 R2+2,4R3)	RG35 Carrera continua 30'	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS	FH70-80 6-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3-4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN A (KAYAK/CANOA)	11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esf.)	FH70-80 6-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3-4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN B (KAYAK/CANOA)	11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esf.)	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95%	DESCANSO	
	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FLEXIBILIDAD 20´POR LA MAÑANA O POR LA TARDE	CANOAS, DAMAS KAYAK 12-15´esfuerzo	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M19	23-29/enero/2023	CARGA 1/2	80%	CADETE	CARGA 2/2	50%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29		
REGULAR CARGA CIRCUITO GYM MIÉRCOLES REALIZAR O NO SEGÚN SALAS LIBRES/FATIGA	DAMAS KAYAK / CANOAS 2 BLOQUES DE 3 Y/O UNO DE 4 Y OTRO DE 3	DAMAS KAYAK / CANOAS ´´B´´ + DAMAS CANOA Pueden hacer: (1' /30"x 5) x 5' 6' (15' esf)	AJUSTAR FÓRMULA SEGÚN GRUPO TOTAL: 36´	DÍA DE RECUPERACIÓN: AJUSTAR EL R1 REGENERATIVO QUE NO CAUSE FATIGA		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
ESCUELA	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	DESCANSO	R530 200X2 Rec.5'-8' 98%	
			R270 15' /2'X2 + 10´x1 rec 3' (40´ esf)			R3+30 (40"R3+/1'20"X 3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) RM 1000/500m., 95-105// 105-115 ppm.	
	R2-3 60 (45´´R3+3´R2+30´´R3 +3´R2+45´´R3)x4 /rec 5´	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)//	CONTROL AUTONÓMICO JJPP CADETES E INFANTILES A PARTIR DE LAS 15:00H	FH60 6-7 ejer x 8 rep x 3 ser SESIÓN C	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS	FH70-80 6-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN A (KAYAK/CANOA)	R360 (3´/1´30´´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)	FH70-80 6-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN B (KAYAK/CANOA)	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95%	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	DESCANSO	
	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)	R260 1 X 5000m.		

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ 28 DE ENERO. I CONTROL AUTONÓMICO DE AGUAS TRANQUILAS, ARANJUEZ (MADRID)

→ https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2023/01/resultados_control-AT-autonomico-invierno.pdf

DIRECCIÓN TÉCNICA

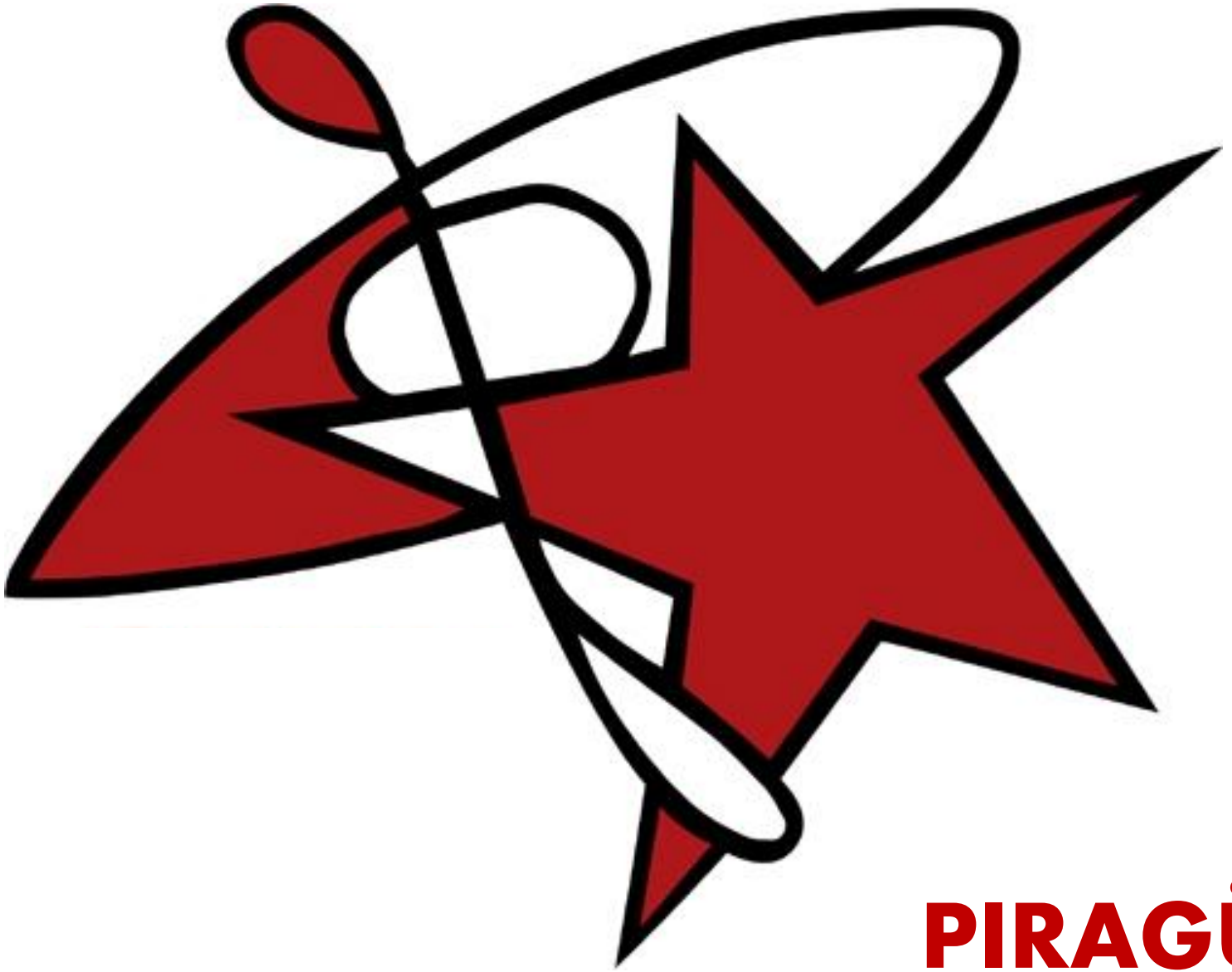
Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD LA PIRAGÜERA

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable

Marcos López Cobos

Lorena Vinuesa Almaraz.



Comunidad de Madrid

MEMORIA FEBRERO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 20/ Microciclo 20: 1-5/febrero/2023
- Semana 21/ Microciclo 21: 6-12/febrero/2023
- Semana 22/ Microciclo 22: 13-19/febrero/2023
- Semana 23/ Microciclo 23: 20-28/febrero/2023

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ **19 febrero.** Participación en el Memorial Miguel Ángel Pérez (Trasona, Asturias). Parte del equipo Senior, sub23, junior y cadete de la modalidad de kayak acude a dicha competición con el objetivo de mejorar su preparación invernal de cara a las primeras regatas nacionales. El objetivo con esta competición es buscar una competencia mayor y de más nivel para que sirva de estímulo a los deportistas.

→ **26 de febrero.** Participación en el Campeonato Interterritorial de invierno de Castilla La-Mancha. Como cada año, el equipo del CETD 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: Con respecto a los objetivos de entrenamiento del mes, a pesar de incluir regatas de fondo (5000 mts) dentro de los objetivos del mes, el equipo Senior, sub23 y junior se encuentra inmerso en la preparación del selectivo nacional de sprint que se celebrará en la I Copa de Sprint en el mes de abril. Las semanas 20 y 21 corresponden con un periodo específico, con algo mas de contenido aeróbico, para que, en las semanas 23 y 24 se realice un pico de transformación/realización, con dos semanas de entrenamiento específico de competición, realizando el segundo ciclo de controles y entrenamiento del ritmo y distancia de competición objetivo para cada deportista.

→ Entrenamiento en seco: Con respecto al entrenamiento en tierra, en las semanas 20 y 21 se realiza un trabajo de fuerza hipertrofia para ir transformándolo en las semanas 22 y 23 en un trabajo de fuerza vinculada a la velocidad de ejecución y de movimiento rápido.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ El equipo Cadete del CETD, participa en las mismas competiciones que el resto del equipo senior, sub23 y junior. En particular, a la regata del 19 febrero en Asturias acuden convocados los chicos cadetes kayak.

→ **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, equilibro, movilidad y flexibilidad.

Nota: En el apartado de los entrenamientos. Hay entrenamientos específicos para 1000/500, y para 500/200 en el grupo de palistas que realizan doble turno.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	7	25	121
Nº SESIONES	9	7	9	9	34	168
Nº HORAS	16,8	11,6	17	16,6	62	300,5
KM EN AGUA	103	60	99	109	371	1704,4

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	7	25	121
Nº SESIONES	6	6	6	7	25	122
Nº HORAS	12,65	10,45	12,1	12,6	47,8	237,35
KM EN AGUA	69	54	80	83	286	1316,2

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	96
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	122
Nº HORAS	14,6	14	12,9	11,4	52,9	231,7
KM EN AGUA	69	76	70	64	279	1217,5

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M20	30/Ene a 5/Feb/2023	carga	90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
R5+F70 [(20''/1'40''-2'40'')X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5 2023, sesion A,B,C	R760 (1) 2x(4x250/100(45'')// Rec.10'-20'	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5 2023, sesion A,B,C	R3F370 [(45''/30'' X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	FC60 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5 2023, sesion A ,B,C	DESCANSO	
	R640 (0,2) (75m x3-4 rec. 4'-8' (sal 50m,+ mant. Vel.)		R630 (0,2) 4 x 50m. rec3'/8' EP Combinado con ?		R270 Test 5000x1, R2 3000x1, en grupo y/o parejas, relevos a R3	Ignacio Calvo en Sevilla entreno Mercantil, Grijalba, Herm. Gonz. Ormazabal combinado con Sky Fonde	
R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R3+60 (1.)(50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R3+60 (1.)(50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	para Nacho,..test 5000,… se puede cambiar por R360-70, ver L/T	GRUPO 1000-500	
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	
Escrito en color granate, diferencias con grupo 500/200 / en R3 puede distancias más largas.							

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M21	6-12/Feb/2023	1/2 carga	70%	1/2 bajacarga	50%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R3F370 [(45''/30'' X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
R5+F70 [(20''/1'40''-2'40'')X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C Ene-Feb2022	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	IIIControl Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R740 (1) 750m. (Sal+Rm)+35"Rec+ 250 (Rm+F)	FV50 (6R. 60%x3),rec.4' x 5-6ej. (mov. Rápido) 1)Dorsal,2)Pectoral,3) Barras F., 4)Tr.Dorsal Manc., 5) PesoM.,6) 1/2 Squash *	DESCANSO	
LA FUERZA LA PASARÁ JAVIMartín	R3+60 (1.)(50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		RG35 Carrera continua 30'	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	ASAMBLEA NACIONAL	
R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X						GRUPO 1000-500	
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
Escrito en color Granate, entrenos diferentes a 500/200					GALA NACIONAL RFEP EN EL C.O.E.		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M22	13-19/Feb/2023	carga	90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., ver JAVI MARTÍN, según condiciones)	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,CFeb2023	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., ver JAVI MARTÍN, según condiciones)	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	R3F370 [(45''/30'' X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	1 x E.E.	
R370 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F570 50X2, 250X4 Sal+Rm1-.5,(100X3)X2,con freno), 100X3 (Ser.2+4+6+3) / Rec. 3'-8' (KH115-105//CH 65-58 ppm.),98-95%	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	RG35 Carrera continua 30'	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	DESCANSO	
GYM Primero, por bajas temperaturas	R770-60 (0,5) 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) //500x1 // 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) Rec. 10'-20'		R770-60 (1) 1 x 750 O 1000m.// 1x (750/R30''+250)// 3x(250/100(45''), Rec.10'-20'	Se puede cambiar el orden según frío.	R470-60 (1.) (250m./100m. X 4) X 3 / Rec.8'-12' 1ª RM, 2ªy 3ª(SAL+RM+RM+F) // 56-60 ppm. RM		
R3+70 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' (13,3'esf.) RM 1000m., K 95-105ppm. //C 55-60ppm.	R 7, Regular volumen, tiempo rec., modificar orden y contenido, según frío.		FG20 Movilidad (6 Ej.x.40''/20'') x 2 series/2' rec., (12' esf)//(SEGÚN JAVI M.)	R370 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	RG30 Carrera continua 24'	GRUPO 1000-500	
FG20 Movilidad (6 Ej.x.40''/20'') x 2 series/2' rec., (12' esf)//(Mov. Cadera, hombros, piernas, ej. Plataformas inestables, sentadilla completa,...)	DESCANSO	R3+70 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' (13,3'esf.) RM 1000m., K 95-105ppm. //C 55-60ppm.	DESCANSO	FG20 Movilidad (6 Ej.x.40''/20'') x 2 series/2' rec., (12' esf)//(Mov. Cadera, hombros, piernas, ej. Plataformas inestables, sentadilla completa,...)	DESCANSO	DESCANSO	
FG SEGÚN JAVI MARTÍN		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	R 7, Regular volumen, tiempo rec., modificar orden y contenido, según frío.	FG SEGÚN JAVI MARTÍN		1ª Definición de E.E. para I Copa Esp.(Dist. NO Olimp.) y Selectivo CANOA	

EQUIPO: C1 1000 Alcudia (Mallorca)

M23	20-26/Feb/2023	carga	80-90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26	
R360-5 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X	R5F550 (0,5) 50X1, 250X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+50 (1.) (200m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) =<RM (1.) K 106-110 /C 56-60 ppm.	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R470-60 (1.) (250m./100m. X 4) X 2/ Rec.8'-12' 1ª RM, 2ªy 3ª(SAL+RM+RM+F) // 56-60 ppm. RM	Excelente trabajo de toda la semana de los 3 canoas, se ha realizado todo con una excelente calidad.	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)		R770 (1) 1 x 1000 // 1x 750// 3x(250/100(45''), Rec.10'-20' // Cuidado con volumen, ir a la baja		R770 (0,5 / 1) TEST 500m.x ,1000m. x1 // REC. 20'-40' x Se puede cambiar orden		DESCANSO	
Llegada Domingo a las 7:10 Madrid a 8:35 Mallorca.T4	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	10'-20' estiramietos y movilidad, libre	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	10'-20' estiramietos y movilidad, libre	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		
R3+50 (1.) (200m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) =<RM (1.) K 106-110 /C 56-60 ppm.		R360-5 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X		R360-5 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf< 18') X	Final de la concentración	GRUPO 1000-500 ALCUDIA	
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	DESCANSO	
CUIDADO CON HOMBROS, POCO FONDO Y AGUA DURA, BAJA VOLUMEN,					Mallorca 18:40 a Madrid 20:05 T4	Ignacio Calvo, Daniel Grijalba y Jaime Martinez	

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M20	30/Ene a 5/Feb/2023		carga	60%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5			
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	FC60 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 5 2023 sesion A ,B,C	DESCANSO			
Los palistas que se orienten 1000/500 varian solo en R3+,R7, ver 1000/500 escrito en color granate					R270 Test 5000x1, R2 3000x1, en grupo y/o parejas, relevos a R3	Los Junior Realizan entreno del L/T			
R5+F40 20''/1'40''X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R2-3 40 (30''r3+45''r2)/45''r0 x 5-4-4 Rec 4'-6' (6,5'r3+9,75'r2 esf.) (2,1Km.r2,1,5Km.r3) (utliz. Rectas)	R3+60 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X		GRUPO 500-200			
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R760 (0,5) 3x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) , Rec. 10'-20'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 5 2023, sesion A,B,C	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FC70-80 7 ejer x 6-4 (+2,1)rep x 85% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 5 2023, sesion A,B,C						

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M21	6-12/Feb/2023		1/2carga	60%	1/2carga	50%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12			
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)				
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	FV50 (6R. 60%x3),rec.4' x 5-6ej. (mov. Rápido) 1)Dorsal,2)Pectoral,3) Barras F., 4)Tr.Dorsal Manc., 5) PesoM.,6) 1/2 Squash *	DESCANSO			
Los palistas que se orienten 1000/500 varian solo en R3+,R7, ver 1000/500 escrito en color granate					R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	Los Junior Realizan entreno del L/T			
R5+F40 20''/1'40''X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	R3+60 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) K105-120; C 60-65 ppm. X	R5+F70 [(20''/1'40''-2'40'')X 5]x4 (Ser. 5F+5+5F+5) //Rec.3'-10' //1/2 S/F a EP//1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%, MK 105-115ppm	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		GRUPO 500-200			
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	IIIControl Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R740 (0,5) 500m. X 1 test x	DESCANSO	DESCANSO			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C Ene-Feb2022	Grupo 1000/500 cambian por R3F370, ver hoja de grupo de 1000/500	RG35 Carrera continua 30'	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	GALA NACIONAL RFEP EN EL C.O.E.				

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M22	13-19/Feb/2023		carga	70%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19			
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	1 x E.E.			
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO		DESCANSO			
					R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	Los Junior Realizan entreno del L/T			
R3+40 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) K 115-120ppm./C 60-65 ppm. X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+40 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) K 115-120ppm./C 60-65 ppm. X	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5+F40 20''/1'40''X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%		GRUPO 1000-500			
R330 (1' /1'x4) x 2, Rec 6' (8' Esf) X	R770-60 (0,5) 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) //500x1 // 2x(200Sal+Rm/100rec/200Rm+F) Rec. 10'-20'	R330 (1' /1'x4) x 2, Rec 6' (8' Esf) X	R770-60 (1) 1 x 750 O 1000m.// 1x (750/R30''+250)// 3x(250/100(45''), Rec.10'-20'	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	DESCANSO	DESCANSO			
RG35 Carrera continua 30'	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	FV60 (6-8 rep. 70-60%x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)					

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M23	20-26/Feb/2023		carga	70%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26			
TODO GYM PRIORIDAD ENVIADO POR JAVI M.					FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	Descanso o Cpto. Autonómico de C.Mancha (Las Herencias)			
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R430 (0,5) (30''/30''-15'' X 4) X 2 / Rec.2'-3' R M 0,5 // HK110-120 ppm. HC 63-65 x	R260 Cpto. Autonómico de C.Mancha (Las Herencias)			
					R430 (1) 60''/30''-15'' X 3) X 1 (SAL+RM+F) (K105,C58 ppm RM)	Los Junior que no vayan al Cpto. Autonómico C.M., realizan entreno del L/T			
R3+40 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) K 115-120ppm./C 60-65 ppm. X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+40 (0,5) (40''R3+/1'20''X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) K 115-120ppm./C 60-65 ppm. X	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5+F40 20''/1'40''X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	R4 solo uno el de 500 (0,5) 0 el de (1,0)	GRUPO 1000-500			
R330 (1' /1'x4) x 2, Rec 6' (8' Esf) X	R770-60 (0,5) 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) //500x1 // 2x(200Sal+Rm/100rec/200Rm+F) Rec. 10'-20'	R330 (1' /1'x4) x 2, Rec 6' (8' Esf) X	R770-60 (1) 1 x 750 O 1000m.// 1x (750/R30''+250)// 3x(250/100(45''), Rec.10'-20'	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	DESCANSO	DESCANSO			
RG35 Carrera continua 30'	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)		Se puede cambiar 1 R7 por 1R4 del sabado mañana de los sen/sub23.			

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO S CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M20	30/Ene a 5/Feb/2023		CARGA		CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SÁBADO	4	DOMINGO	5
										R250 5000 X 1 RELEVOS, MARCA A R3		R540 (SalCtoInv) 50r6x2 EP // 200 x2 (r650+r5150) EP (98%) // (400x2): 200 (r650+r5150)x1 EP (98%) +100r3++100r3 // Rec. 3'-8'	
ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN C (KAYAK/CANOA)		R340 [(1'30"/30"+1'30" /2") X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	
						R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)				FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,…)		RG35 Carrera continua 30'	
		R2-3 65 4X(45´R3+ 7´R2 + 45´R3+)/5´ (28´R2+6´R3)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)					
		FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN A (KAYAK/CANOA)		R360 (3´/1´30´´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ SESIÓN B (KAYAK/CANOA)		R3+50 (1.) (45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		DESCANSO		CAMBIAR, HICIERON 18 MIN DE R3	
		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,…)		11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,…)		11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M21	6-12/Feb/2023		CARGA	90%	CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SÁBADO	11	DOMINGO	12
								HCK hacen K2 -> Fórmula AdriM		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		R360 (3´/1´30´´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		R2-3 60 (45´´R3+3´R2+30´´ R3 +3´R2+45´´R3+)x4 /rec 5´	
		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)								RG30 Carrera continua 24'		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 3 ser SESIÓN C // Hoja alegría o hoja gym arriba	
		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm. Ultima serie cada bloque 45´´		R360 [(1'30"/30"+1'30" /2") X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') (Dos primeros bloques sin partir) X		R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)		R270 (5'/1' x 4) x 2 Rec.4' (40'esf.)					
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 4 ser SESIÓN A // Hoja alegría o hoja gym arriba		11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 4 ser SESIÓN B // Hoja alegría o hoja gym arriba		R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		DESCANSO		DESCANSO	
		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)				FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)		11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M22	13-19/febrero/2023		CARGA	80%	CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SÁBADO	18	DOMINGO	19
HOMBRE CADETE KAYAK HACE SEMANA HJK										R2-3 60 (45´´R3+3´R2+30´´ R3 +3´R2+45´´R3+)x3 /rec 5´		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		ESTUDIO		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 3 ser SESIÓN C // Hoja alegría o hoja gym arriba		R350 2 x (1º1500CtoInv) 6'; (Sal300m.) 1'09" x 1: (200)45" (r650+r5150)x1 +(100)24"r3+ // + (1200)5'12"r3 // Rec 8-10'	
		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)				R260 5'/2' x 7						1º EN PAREJAS // 2º EN GRUPOS	
		R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R630 (EP)Sal 2 x 50m , (EL)(25mR4+25mR6)x2 // Rec. cada 4'-6' Combinado con ?		R530 150X4 Rec.5'-8' 98% , (Sal 15"+ 15" RM 500) ATENCIÓN A LA TÉCNICA				MEMORIAL M.A. PEREZ, TRASONA (ASTURIAS)	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 4 ser SESIÓN A // Hoja alegría o hoja gym arriba		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm. Ultima serie cada bloque 45´´		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 4 ser SESIÓN B // Hoja alegría o hoja gym arriba		R360 (3´/1´30´´+2´/1´) /5´ x3 (esf 15´)		DESCANSO		DESCANSO	
		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)		FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,…		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)		FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,…					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M23	20-26/febrero72023		CARGA	50-60%	CADETE				ENTRENADOR:		D.T. CETD C. MADRID	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	SÁBADO	25	DOMINGO	26
										R1-2 2-1Km.,//R3 250x1, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1 //ciabogax2		Calent. 5000 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R6 15" x 2	
COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		CARGAR MATERIAL		R260 Cmpto. Autonómico Inv. 5000m., Las Herencias (C.Mancha)	
								Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2					
		R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		R330 (2' / 1'30"-2' x 3-2) x 2 /rec.8'-10' HSK (15Km/h) ,HSC o MSK (13 a 13,5) X		R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)		R520 aprox. 500m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'					
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTOS		R640 (0,2) (50mx3-2)x2/rec4'-8'		R3+30 (45"R3+/1'15"X 4)x2 /Rec.6'-10' (5,3' esf.) RM 1000m., 95-105 ppm.		R640 (0,2) (50mx3-2)x2/rec4'-8'		R2 30 Ciabogas CElnv:3x(R2 225m.Infante a Isla+R3 75m Isla+ R2 50m ciab.+R3 75m. Isla+R2 225m. al Infante)		DESCANSO		DESCANSO	
		FH45 6 ejer x 10-12 (x3ser) SESIÓN A		FG20 12' CORE + FLEXIBILIDAD		FH45 6 ejer x 10-12 (x3ser) SESIÓN B		RG35 Carrera continua 30'					

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ **19 de febrero 2023. Memorial Miguel Ángel Pérez (Embalse de Trasona, Asturias).**

→ Enlace resultados: https://live.faspiraguismo.net/

→ **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

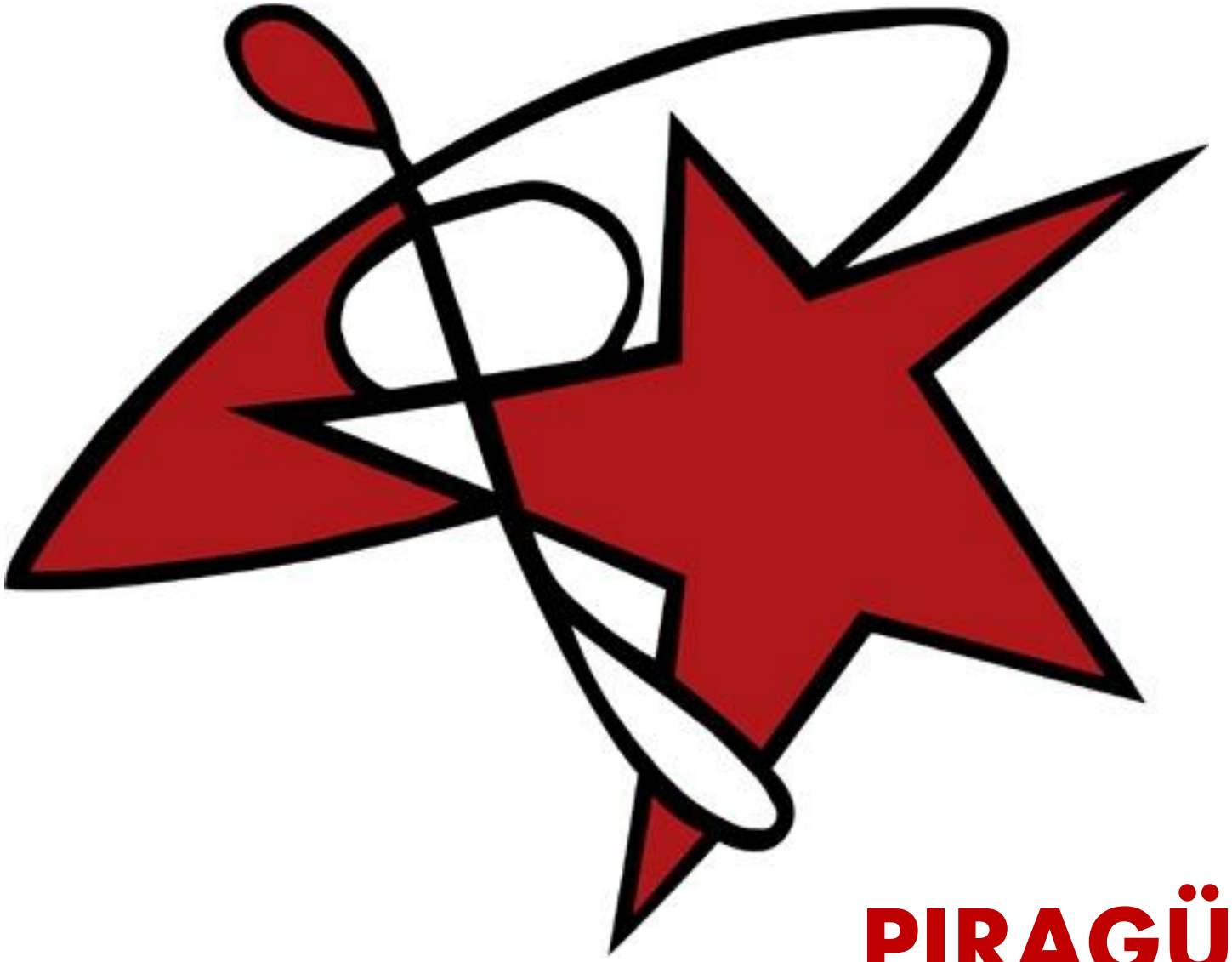
Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD LA PIRAGÜERA

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable

Marcos López Cobos

Lorena Vinuesa Almaraz.



Comunidad de Madrid

MEMORIA MARZO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 24/ Microciclo 24: 1-5/marzo/2023
- Semana 25/ Microciclo 25: 6-12/marzo/2023
- Semana 26/ Microciclo 26: 13-19/marzo/2023
- Semana 27/ Microciclo 27: 20-31/marzo/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ **4 de marzo.** Campeonato Autonómico de Invierno. Instalaciones del CETD Madrid-Aranjuez. Todo el equipo del CETD Senior, sub23 y junior esta convocado a participar en la regata.
→ **18-19 de marzo**. Campeonato de España de Invierno, CEAR de La Cartuja (Sevilla). Parte del equipo del CETD esta convocado a participar en esta competición.

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua: Los objetivos de entrenamiento de este mesociclo están orientados a la preparación de los selectivos nacionales de sprint que se celebrarán en abril. Corresponde con un ciclo de trabajo específico con un poco mas de desarrollo de contenido aeróbico que a su vez sirven para trabajar los campeonatos de fondo de este mes. Corresponde con el inicio del último ciclo antes de las pruebas selectivas de sprint.

→ Entrenamiento en seco: Predominio del desarrollo de la Fuerza máxima y la fuerza vinculado a la coordinación intermuscular con el uso de contrastes y dándole importancia a la velocidad de ejecución.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ **4 de marzo.** Campeonato Autonómico de Invierno. Instalaciones del CETD Madrid-Aranjuez. Todo el equipo del CETD Senior, sub23 y junior esta convocado a participar en la regata.
→ **25-26 de marzo**. Campeonato de España de Invierno para Jóvenes Promesas, Arcos de la Frontera (Cádiz). El equipo cadete del CETD esta convocado a participar en esta competición.

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua: Durante este mesociclo se realiza una transición entre el periodo específico competitivo preparatorio para las competiciones de fondo y el periodo competitivo específico de sprint. Durante este mes se adelanta la preparación de la copa de sprint cadete en abril debido a su cercana fecha con el Campeonato de España de invierno.

→ Entrenamiento en seco: En tierra se reduce la carga de trabajo, vinculando el entrenamiento en seco a desarrollo de contenido de fuerza velocidad, con menos carga así como ejercicios de movilidad, flexibilidad y core, dedicando al menos dos sesiones en semana a ese trabajo.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 27	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	145
Nº SESIONES	7	9	8	7	31	199
Nº HORAS	12,7	15,6	10,2	12,2	50,7	351,2
KM EN AGUA	82,6	100	75	67	324,6	2029

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 27	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	145
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	146
Nº HORAS	9,85	12,6	8,55	13,25	44,25	281,6
KM EN AGUA	69	82	65	75	291	1607,2

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 27	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	120
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	192
Nº HORAS	13,1	10,8	11,6	5,1	40,6	272,3
KM EN AGUA	85	71	73	42	271	1488,5

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M24	27/Feb a 5/Mar/2023		1/2 rec. 50%	1/2 carga 80%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5	
SEMANA AERÓBICA, TIPO A	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)	R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)	R270 (4'/1' x 3-4) x 3 /rec.4' (40'esf.)	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2		
R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	R260 COMPETICIÓN CPTO. Invierno C.Madrid 5000m. ARANJUEZ	DESCANSO	
RG30 Carrera continua 24'	R140 R1 Técnico 9 km. o 48' (org.25'R1+ R6 + 23' R1)		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		
E.E. 1 X semana	R640 (0,2) (75m x3-4 rec. 4'-8' (sal 50m,+ mant. Vel.)			R370 (2' + 3' + 4' + 3') x 2 /rec.8' / T.rec.= T.tra. (24'esf)	DESCANSO		
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	CUIDADO: EN SEVILLA LAS CIABOGAS SON CERRADAS Y OLAS DE COMPETIDORES.	DESCANSO	
LOS PALISTAS QUE COMPITIERON AYER EN CPTO. AUT. C.M., DESCANSAN	TRABAJO DE GYM, LO QUE PONGA JAVI M.				KAYAK: Buen timón y bajar centro de gravedad // CANOA: Buen giro, bajar centro de gravedad y tapar posterior de la canoa.		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M25	6-12/Mar/2023		carga 80-90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12	
R5+F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4)x4 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 95-98%	R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	R520 aprox. 500m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'	R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2		
RG35 Carrera continua 30'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5+F40 20"/1'40"-2'40"X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	TEST 5000m. Simulacro Cpto. Esp. grupos reducidos para trabajo en ola, realizar marca.	DESCANSO	
Los palistas de 1000/500 realizan 1 R3F3+ 2 R5F5	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	Los palistas de 1000/500 realizan 1 o 2 R3F3+ 1R5F5	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	CUIDADO SEMANA ALTO VOLUMEN, QUIEN NO PUEDA, AJUSTE A LA BAJA	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R350 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") x 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	GRUPO 500/200	
R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	DESCANSO	R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	DESCANSO	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	DESCANSO	
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	La FUERZA A AJUSTAR CON JAVI MARTÍN, sobre los 54'-60' por entreno 6 ej.// separar 60-90' con agua.						

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M26	13-19/Mar/2023		1/3carga 70%	1/3rec. 40%	1/3com 90%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19	
R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%	R3+50 (1.) (45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.				Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	
RG35 Carrera continua 30'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	ESCUELA / DESCANSO	ESCUELA / DESCANSO	VIAJE A SEVILLA	Cpto. Esp. Invierno, CLASIFICATORIO de 3000 m., según inscripción 9:00-12:00	R380 Cpto. De España de Invierno 5000 m. , Sevilla	
	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		PREPARAR Y CARGAR MATERIAL	"CUIDADO LOS HORARIOS SON PROVISIONALES"	12:00 K1 Hombre Veterano	Sen y Sub23 , Hombre y Mujer K1/C1 // Veterano Hombre/Mujer K2/C2	
R350 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") x 3 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x3) (esf 15') X		R340 750m. /2' x 2)x2 , Rec.6'-8' // o por tiempo (3'/2'x2)x2 // o por tiempo[(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 , Rec.5'	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	PROBAR PISTA Y ADAPTARSE AL AGUA Y CIABOGAS.	14:00 Paracanoe Hombre/Mujer	REGRESO DE VIAJE	
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	DESCANSO	FG30 6 ejer x 15-20 rep x 3 ser (6´-8´. Esf) (6ej. "Específico", Carro Trac.,trac.Polea, ….) x	R520 aprox. 500m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'	R1-2 2-1Km.,//R3 250x1, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1 //ciabogax2	CAMPEONATO DE INVIERNO (SEVILLA), 5000 m.	LUNES DESCANSO, RECOGER Y ORDENAR MATERIAL	
		ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD 10'-15'	R2 25 Ciabogas CEInv:3x(R2 225m.Infante a Isla+R3 75m Isla+ R2 50m ciab.+R3 75m. Isla+R2 225m. al Infante)	El agua es MENOS DURA en SEVILLA, la vel. va bien para adaptarse a ella.	Canoa Mujer S/Sub23, Canoa/Kayak Hombre y Mujer Junior y K1/C1 Veteranos		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M27	20-26/Mar/2023		1/2ajuste 50%	1/2 Carga 90%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26	
~~R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%~~	R3+50 (0,5) (30"R3+/60"X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	R350 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+,+10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	R5F+R660 (0,2) [(75mR5F/4'rec, CF+ 75m. R6/4'rec)x3]x 2/Rec.8' (SF, 1/2 E.P.)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
~~FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y~~	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)	R760 (0,5-0,2) 1x200 (0,2), 1x 400 (.5)// 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) , Rec.10'-20'	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R760 (0,5-0,2) 1x200 (0,2), 1x 500 (.5)// 1x(300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) , Rec.10'-20'	DESCANSO	
~~para los que compitieron el sabado.~~	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
Según se encuentre el deportista de cansado, es entrenamiento LIBRE, puede descansar.			FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	GRUPO 200/500	
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO		RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	
GYM, prevalece lo que exponga Javi M.			R3+60 (0,5)(30"R3+/60"X4)x4 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 60-62				

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: SEN/S23/JUN 1 TURNO

M24	27/Feb a 5/Mar/2023		1/3 rec.	40%	1/2 carga	60-70%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
SEMANA AERÓBICA, TIPO A										Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	
ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		R260 COMPETICIÓN CPTO. Invierno C.Madrid 5000m. ARANJUEZ	DESCANSO
LOS PALISTAS QUE COMPITIERON AYER EN CPTO. AUT. C.M., DESCANSA		LOS JUNIOR KAYAK A VALORAR SI REALIZAN FH O FX								FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	
E.E. 1 X semana		R140 R1 Técnico 9 km. o 48' (org.25'R1+ R6 + 23' R1)		R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)		R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)		R370 (2' + 3' + 4' + 3') x 2 /rec.8' / T.rec.= T.tra. (24'esf)		DESCANSO	
R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		R640 (0,2) (75m x3-4 rec. 4'-8' (sal 50m,+ mant. Vel.)		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		CUIDADO: EN SEVILLA LAS CIABOGAS SON CERRADAS Y OLAS DE COMPETIDORES.	DESCANSO
RG30 Carrera continua 24'		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				KAYAK: Buen timón y bajar centro de gravedad // CANOA: Buen giro, bajar centro de gravedad y tapar posterior de la canoa.	

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M25	6-12/Mar/2023		carga	70%					ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
Los palistas de 1000/500 realizan 1R3F3 X 1R5F5, VER SEMANA 1000/500 3X1 // El R3+ (50") del grupo de 1000/500										Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	Los palistas que han descansado el lunes, hoy realizan lo programado el lunes 6
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		TEST 5000m. Simulacro Cpto. Esp. grupos reducidos para trabajo en cola, realizar marca.	DESCANSO
La FUERZA A AJUSTAR CON JAVI MARTÍN, sobre los 54'-60' por entreno 6 ej.// separar 60-90' con agua.				Escrito en color granate, entrenos diferentes del grupo de 500/200						FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
R360 [(1'30"/30"+1'30" /Z') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.		R520 aprox. 500m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'		R360 [(1'30"/30"+1'30" /Z') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	GRUPO 500/200
R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R5+F40 20"/1'40"-2'40"X 9 (Ser. 3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/3 con Freno 20-40cm.2 , 95-98%		R420 (0,5) (30"/15" X 3) X 2 / Rec.2' RM 0,5, K110-120 ppm. C 60-64ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes		RG35 Carrera continua 30'		E.E.	DESCANSO
RG35 Carrera continua 30'		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C				R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	

EQUIPO: Sen/S23/Jun 1Turno

M26	13-19/Mar/2023		1/3carga	50%	1/3rec.	40%	1/3com	90%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
										Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2	Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2
ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		VIAJE A SEVILLA		Cpto. Esp. Invierno, CLASIFICATORIO de 3000 m., según inscripción 9:00-12:00	R380 Cpto. De España de Invierno 5000 m. , Sevilla
						PREPARAR Y CARGAR MATERIAL		"CUIDADO LOS HORARIOS SON PROVISIONALES"		12:00 K1 Hombre Veterano	Sen y Sub23 , Hombre y Mujer K1/C1 // Veterano Hombre/Mujer K2/C2
R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		R3+40 (1.)(45"R3+/1'15"X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R340 750m. /2' x 2)x2 , Rec.6'-8' // o por tiempo (3'/2'x2)x2 // o por tiempo[(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 , Rec.5'		Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2		PROBAR PISTA Y ADAPTARSE AL AGUA Y CIABOGAS.		14:00 Paracanoe Hombre/Mujer	REGRESO DE VIAJE
RG35 Carrera continua 30'		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG30 6 ejer x 15-20 rep x 3 ser (6´-8´. Esf) (6ej. "Específico", Carro Trac.,trac.Polea, ….) x		R520 aprox. 500m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'		R1-2 2-1Km.,//R3 250x1, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1 //ciabogax2		CAMPEONATO DE INVIERNO (SEVILLA), 5000 m.	LUNES DESCANSO, RECOGER Y ORDENAR MATERIAL
		FX40 6-4 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 2 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD 10'-15'		R2 25 Ciabogas CElnv:3x(R2 225m.Infante a Isla+R3 75m Isla+ R2 50m ciab.+R3 75m. Isla+R2 225m. al Infante)		El agua es MENOS DURA en SEVILLA, la vel. va bien para adaptarse a ella.		Canoa Mujer S/Sub23, Canoa/Kayak Hombre y Mujer Junior y K1/C1 Veteranos	

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M27	20-26/Mar/2023		1/2ajuste	50%	1/2 Carga	80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
R5F50 [(20"/1'40"-2'40")X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%										Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R360 [(1'30"/30"+1'30" /Z') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y		ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		ESCUELA		R760 (1-0,5) 1 x 750 // 1x 400 EL (.5)// 4x(250/100(30"-45"), Rec.10'-20'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)
para los que compitieron el sabado.		escrito en color GRANATE, entrenos diferentes al grupo de 500/200								RG35 Carrera continua 30'	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023
Según se encuentre el deportista de cansado, es entrenamiento LIBRE, puede descansar.		R3+50 (1.)(23"R3+/2'" x 10) x 2 ; /Rec.10-20' o (100m./75mx 10) (11,5' esf.) RM y Vel.M 1000m.,15,5/Km/h (3' 50"x1000) MK 98 -102 ppm., C 58-60 ppm.		R350 [(1'30"/30"+1'30" /Z') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(20"/2'40"X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%			GRUPO 1000-500
DESCANSO		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)		R770-60 (1) 1 x 750 // 1x (750/R30"+250)// 3x(250/100(45"), Rec.10'-20'		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		E.E.	DESCANSO
GYM, prevalece lo que exponga Javi M.		FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023				FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023				R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC, 100MSK ppm.	

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M24	27/feb-5/mar/2023		CARGA	90%	CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SÁBADO	4	DOMINGO	5
R260 5'/2' x 7												R350 (2´/1´,30´´-2X4)X2 (16' Esf) X	
FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 4 ser SESIÓN A // Hoja alegría o hoja gym arriba		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		DESCANSO		R2 1x10´	
						Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)						DESCANSO/. RECUPERACIÓN ENTTOS	
		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R2-3 60 (45´´R3+3´R2+30´´ R3 +3´R2+45´´R3+)x4 /rec 5´		1X 1.500m./10' Parejas, relevos a R3		R270 (4'/1' x 3-4) x 3 /rec.4' (40'esf.)		Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2			
DESCANSO		R3+60 (0,2) (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10'esf.) RM+imp. 1000m., 95-105ppm.		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 3 ser SESIÓN B // Hoja alegría o hoja gym arriba		R350 2 x (1º1500CtoInv) 6'; (Sal300m.) 1'09" x 1: (200)45" (r650+r5150)x1 +(100)24"r3+ // + (1200)5'12"r3 // Rec 8-10'		FH60 6 ejer x 8 (10)rep x 60% x 3 ser SESIÓN C // Hoja alegría o hoja gym arriba		R260 CAMPEONATO AUTONÓMICO MADRID JJPP 5000m.,		DESCANSO	
		11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)				11 Ó > ejer 3cir x 40´´/20´´ rec 2´.4´. (22´, Esfuerzo.)							

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M25	6-12/marzo/2023		CARGA		CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SÁBADO	11	DOMINGO	12
										Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm. + R5		R550 250m x 3/6'-10' (Sal+RM 500)	
										FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C			
		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)				1000/500	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTOS		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm. Ult. Ser 45´´		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec.,Flexibilidad 20´ (12' esf)		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm. + R5		R740 (1) 750m.		DESCANSO		DESCANSO	
		FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C				FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C							

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M26	13-19/marzo/2023		CARGA		CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SÁBADO	18	DOMINGO	19
										R<630 (0,2) 75m (BP), 100m (BL).,75m. (BP) rec3'/8'		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	
COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' // sal(0,5) 50R6+ 75 alargando+ 50Rm 1. (1-0,5) 100-98%		R3+50 (45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM 1000m., 106-112 ppm.E.E.	
										FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C		RG30 Carrera continua 24'	
		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R2-R3 Ó R7 1X750+250. A decidir		1000/500	
DESCANSO/ RECUPERACIÓN ENTTOS		R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec.,Flexibilidad 20´ (12' esf)		R750-60 (1) 1000m. X 1 // 250/100 X3 Sal+Rm/Rm/Rm x		R3+50 (50"R3+/1'10"X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm.		DESCANSO		DESCANSO	
		FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C				FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F5, C,K, SesionA,B,C		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec.,Flexibilidad 20´ (12' esf)					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M27	20-26/marzo/2023		CARGA	50%	CADETE				ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	SÁBADO	25	DOMINGO	26
COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		COLEGIO		VIAJE A ARCOS DE LA FRONTERA		FINALES INFANTILES/CADETES CANOAS		FINALES INFANTILES/CADETES KAYAK	
						Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2							
		Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2		Calent. 5000, se inicia 10' Trote y calent. en tierra, 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+), R5 15" x 2		R520 aprox. 400m.x 2 (Simulacro salida 5.000m.) (10"R6 sal/+ 20"R5/ + 30" R3+/+ 60"R3/+……) // Rec. 5'-10'		PROBAR PISTA Y ADAPTARSE AL AGUA.					
DESCANSO		R250 5'/2' x 5-6 (25-30'esf.)		R340 (2' 30"R-3 + 30" R-4) X 3 Rec. 3'-4' (Esf. 7'30" R-3 + 1' 30" R-4) X		R2 25 Ciabogas CEInv:3x(R2 225m.Infante a Isla+R3 75m Isla+ R2 50m ciab.+R3 75m. Isla+R2 225m. al Infante)		R1-2 2-1Km.,//R3 250x1, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1 //ciabogax2		CLASIFICATORIAS CADETES			
		FV40 (8R. 60%x2-3 según ej.),rec.4' x 4 ej + flexibilidad SESIÓN A		RG30 Carrera continua 24'		LIMPIAR Y CARGAR MATERIAL		Realizar la vuelta en grupo, juegos de olas dando relevos. Rectas a R1-R2, con simulación de entrada/salida de ciabogas A r3					

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ 4 de marzo. Campeonato Autonómico de Invierno (Aranjuez, Madrid).

La Federación Madrileña de Piragüismo organiza en las instalaciones del CETD ´´La Piragüera´´ el Campeonato Autonómico de Invierno de aguas tranquilas para las categorías Juvenil, senior y veterano.

Resultados completos: https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2023/03/resultados_individuales-at.pdf

→ 4 de marzo. Campeonato Autonómico de Invierno ´´Jóvenes Promesas´´(Aranjuez, Madrid).

En la jornada de tarde, se celebra el Campeonato Autonómico para las categorías Cadete, infantil, alevín y benjamín.

Resultados completos: https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2023/03/resultados_individuales.pdf

→ 18 y 19 de marzo. Campeonato de España de Invierno (CEAR de ´´La Cartuja´´, Sevilla).

Resultados completos:
http://resultados.rfep.net/index.php?view=regata&token=5RNc6aJI3gLJHGE2P2RPLnLb5EacFsqMf3quDR7d2hyl3sOabxmOtSGf68ueysR6hSP4AB37OLy3HiI4NbqwdGeCec9qDGPhalxz&id=1:2023:1:2

→ 25 Y 26 de marzo. Campeonato de España de Invierno para ´´Jóvenes Promesas´´ Cadete e Infantil (Arcos de la Frontera, Cádiz)

Resultados completos:
http://resultados.rfep.net/index.php?view=regata&token=5RNc6aJI3gLJHGE2P2RPLnLb5EacFsqMf3quDR7d2hyl3sOabxmOtSGf68ueysR6hSP4AB37OLy3HiI4NbqwdGeCec9qDGPhalxz&id=1:2023:3:6

MEMORIA DE ACTIVIDADES

18 Y 19 DE MARZO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO (SEVILLA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
2	3	3	8

	tados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIOR Y SEGUIMI					Lado Paleo	año nacim.	C,Esp,Inv. K1/C1 5000 19/3/23 Sevilla
	19/3/23							
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			
1	JORGE	RODRIGUEZ RODRIGUEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1990	48 (22,45)
2	ADRIAN	MARTIN TORRES	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ			64 (23.24)
3	ADRIAN	MUÑOZ BENAVENTE	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	2 (20.52)
4	ENRIQUE	ADAN HERNÁNDEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL	C.E.P. ARANJUEZ		1995	
5	ALEJANDRO	MORENO TIZON	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001	20 (22.18)
6	ADRIAN	DEL RÍO CASARRUBIOS	SUB23 KAYAK HOMBRE	E.N. SUB23	C.E.P. ARANJUEZ		2002	
7	SERGIO	DE LA PEÑA VALTUEÑA	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001	34 (22.48)
8	RODRIGO	LOSADA MORENO	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2003	
8	PABLO	SIMARRO GÓMEZ	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	
9	IGNACIO	CALVO MOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1997	6 (24.21)
10	HUGO ALBERTO	PEDRERO LOZOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1995	
11	JORGE	VELEZ GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2000	
12	DIEGO	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002	7 (24.17)
13	MIGUEL	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	2002	8 (24.21)
14	LEÓN	VILLALBA MUÑOZ	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002	
15	MANUEL	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.D.B.PIRAGUAMADRID	D	2002	
16	RAFAEL	UBAGO CALCEDO	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2003	
A4	DANIEL	GRIJALBA GUERRERO	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2004	10 (25.04)
A5	ASIER	CORTIJO GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2004	27 (27.37)
A6	VICTOR	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.D.B.PIRAGUAMADRID	Z	2004	

	tados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIOR Y SEGUIMI					Lado Paleo	año nacim.	C,Esp,Inv. K1/C1 5000 19/3/23 Sevilla
	19/3/23							
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			
17	ELISA	ZAPATA JENARO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1998	27 (25.28)
18	LUCIA	ARQUERO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1994	20 (24.28)
19	LUCIA	ZAMORA DEL RÍO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001	
20	MERCEDES	ZAPATA JENARO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002	13 (24.23)
21	AITANA	GASTALDO ARIZA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001	20 (24.55)
22	JANIRA	CORTIJO GARAJE	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002	34 (26.05)
23	EVA	SIMARRO GÓMEZ	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002	30 (25.50)
24	MARTINA	ISEQUILLA MARCO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1996	
A15	ALBA	ESTEBAN ORTEGA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004	26 (25.29)
	PAULA	RAINERO PARRA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004	58 (27.27)
25	MARIA	CORBERA MUÑOZ	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1990	1 (25.37)
26	MARÍA	RAMAL GARCÍA	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D		
27	SANDRA	ROYO RUBIO	S23 CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2001	5 (29.34)
28	MARÍA	MARTÍN ROJO	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	1999	4 (29.02)
29	ESPERANZA	MARTÍN ROJO	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2003	11 (30.20)
A17	ANNA	GORINSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C. ALBERCHE KAYAK		2004	4 (28.51)
A18	ESTRELLA	STERGIENSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	z	2004	8 (29.51)

MEMORIA DE ACTIVIDADES

18 Y 19 DE MARZO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO (SEVILLA).

Medallistas Campeonato de España Invierno.
De Izquierda a derecha, Adrián Muñoz, María Corbera y Darío Sánchez.

MEMORIA DE ACTIVIDADES

25 Y 26 DE MARZO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO JÓVENES PROMESAS (ARCOS DE LA FRONTERA, CÁDIZ)

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
2		1	3

Resultados CETD Madrid 2023 (CADETE)								Cpto. Esp.Inv.	
20/3/22								K1/C1	K1/C1
								3000	5000
	nombre	apellidos	categoría 2022	MODALIDAD	Nacional/ Seguimiento	club	Lado Paleo	año nacim.	
									25-26/marzo/2023
									Arcos de la Frontera (Cádiz)
1	JAIME	LÓPEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		2º(13´38´´)	3º(22´20´´)
2	JUAN	GÓMEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		3º(13´43´´)	DNF
3	DARÍO	MARTÍNEZ HERNÁNDEZ	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		5º(13´51´´)	16º(23´16´´)
4	JAIME	RAINERO PARRA	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		20º(14´38´´)	24º(23´58´´)
5	JORGE	PEREZ HUERTA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			10º(28´11´´)
6	VÍCTOR	RODRÍGUEZ ALDA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			14º(28´59´´)
7	JORGE	ZAMORA DEL RÍO	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			
8	DIEGO	GÓMEZ LÓPEZ	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	####			11º(28´27´´)
8	CARLOTA	SANCHEZ MORENO	CADETE A	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####		24º(16´07´´)	48º(28´38´´)
9	CANDELA	MAYORAL BURILLO	CADETE A	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####			6º(30´01´´)
10	ERICK	GONZÁLEZ BACIU	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		57º(15´51´´)	
11	GONZALO	PINEDO MERINO	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####		10º(14´08´´)	14º(23´51´´)
12	DARÍO	COLASTRA ÁLVAREZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			5º(29´48´´)
13	ALBERTO	RUIZ CARBALLO	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			7º(30´14´´)
14	LUCAS	INFANTES CASAS	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			6º(29´50´´)
15	MARIO	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			13º(31´50´´)
16	IVAN	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####			18º(33´36´´)
17	LUCAS ROBERTO	ROSERO SANCHEZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	ALBERCHE KAYAK CLUB	####			16º(33´19´´)
18	ALEJANDRA	PICA RUIZ	CADETE B	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####		13º(16´13´´)	14º(26´13´´)
19	AITANA	MONTILLA DEL VAL	CADETE B	CANOA	MUJER	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	####			1º(31´05´´)
20	ARIADNE	BUSTOS CARRERO	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####			12º(34´58´´)
21	VIOLETA	VERDUGO ABERTURAS	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####			8º(33´22´´)

MEMORIA DE ACTIVIDADES

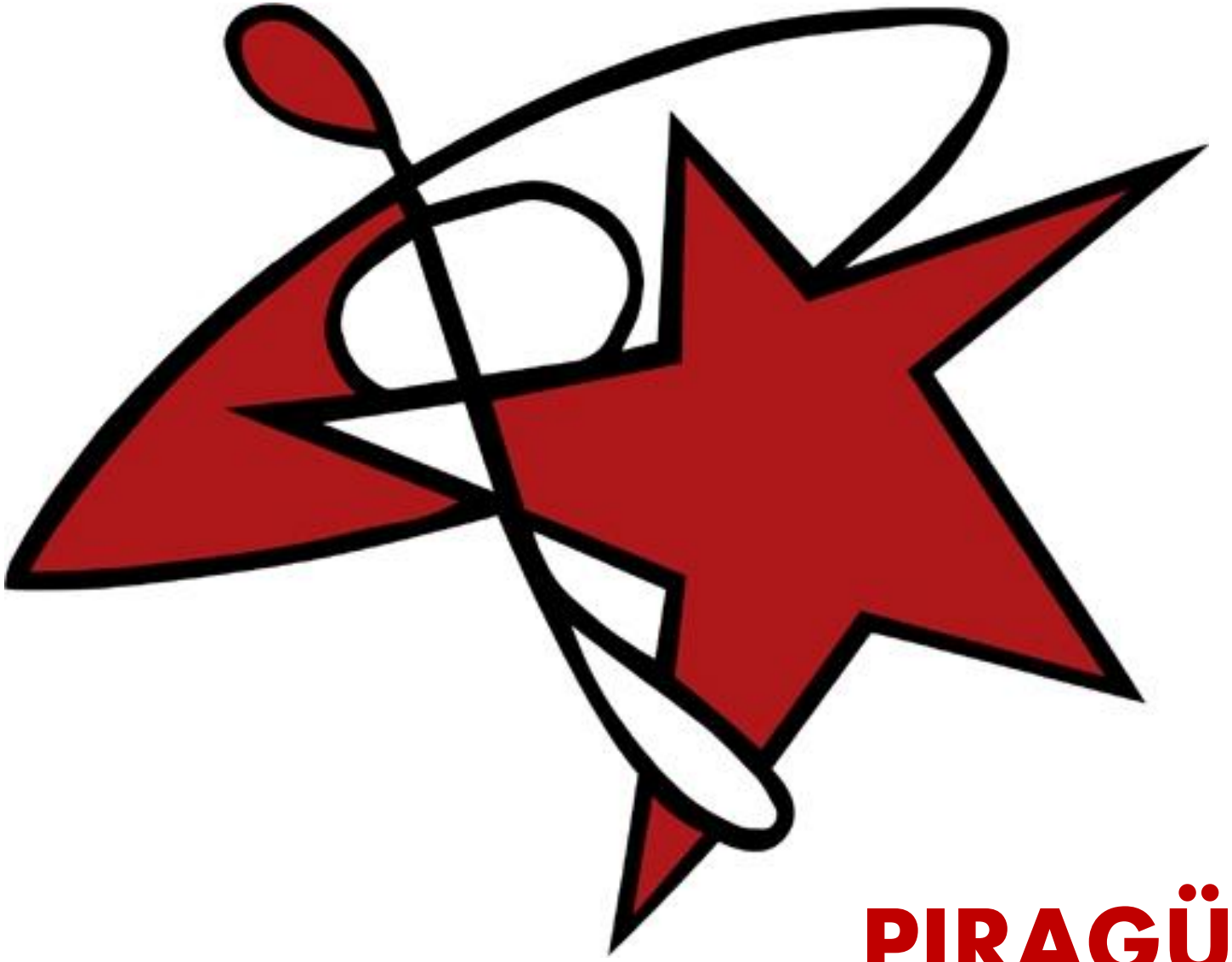
25 Y 26 DE MARZO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO JÓVENES PROMESAS (ARCOS DE LA FRONTERA, CÁDIZ)

Medallistas Campeonato España de Invierno ´´Jóvenes Promesas´´.
De izquierda a derecha, Jaime López, Aitana Montilla y
la entrenadora Lorena Vinuesa.

MEDALLERO CETD

MEDALLERO ACUMULADO CAMPEONATOS OFICIALES RFEP

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	8
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	3



Comunidad de Madrid

MEMORIA ABRIL 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 29/ Microciclo 29: 1-9/abril/2023
- Semana 30/ Microciclo 30: 10-16/abril/2023
- Semana 31/ Microciclo 31: 17-23/abril/2023
- Semana 32/ Microciclo 32: 24-30/abril/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

- → **12-14 abril.** Selectivo Senior I (Trasona, Asturias).
- → **15-16 abril.** I Copa Sprint Senior/Junior (Trasona, Asturias).
- → **29-30 abril**. Campeonato de España de Medio Maratón, (Muiños, Ourense)

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

- → Entrenamiento en agua: En los microciclos 29 y 30, se realizan entrenamientos del periodo competitivo y puesta a punto de los selectivos nacionales senior y de la I Copa de Sprint. En los microciclos 31 y 32 se continúa con el periodo competitivo con objetivo de preparar la II Copa Sprint que se celebrará en el mes de mayo.
- → Entrenamiento en tierra: Mantenimiento de la fuerza vinculada a la velocidad de ejecución como contenido principal en la preparación física en seco.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

- → **22-23 abril.** Copa de España Sprint Cadete. (Verducido, Pontevedra).
- → **29-30 abril**. Campeonato de España de Medio Maratón, (Muiños, Ourense).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua: En los mesociclos 29, 30 y 31, corresponden al periodo competitivo preparatorio de la Copa de España Cadete, uno de los objetivos principales de la temporada. Se entrenan los contenidos vinculados al periodo competitivo para las distancias de competición en la Copa de España (1000mts. Para barco individual y 500mts para barcos de equipo). Durante la semana 32, que corresponde con el fin del segundo macrociclo de la temporada y el inicio del tercero e último, se introduce el siguiente mesociclo de preparación aeróbica, dado a la lejanía del siguiente objetuvo de la temporada, que es el Campeonato de España de sprint en el mes de Julio.

→ Entrenamiento en tierra: Hasta la Copa de España de sprint, en tierra se trabaja la fuerza vinculada a la velocidad de ejecución, baja carga de repeticiones y kilogramos, con un alto componente de estímulo al SN.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	5	6	23	168
Nº SESIONES	8	8	5	9	30	229
Nº HORAS	12,25	14	8,6	16	50,85	402,05
KM EN AGUA	64	93	48,6	96	301,6	2330,6

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	169
Nº SESIONES	8	8	5	6	27	173
Nº HORAS	12,25	14,9	8,7	16	51,85	333,45
KM EN AGUA	64	94	49,6	96	303,6	1910,8

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	4	22	142
Nº SESIONES	8	6	8	4	26	218
Nº HORAS	12,15	11,8	12,4	3,6	39,95	312,25
KM EN AGUA	61	68	94	35	258	1746,5

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M29	3-9/Abr/2023		1/2 P.P. 60-70%	1/2P.P. 50%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	
R350 [(1'30''/30''+2'/30''+1'30'') x 3 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x3) (esf 15') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F+R650 (0,2) [(75mr5F/4'rec, CF+ 75m. r6/4'rec)x2]x 2/Rec.8' (SF, 1/2 E.P.)	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	R<650 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m., 75m. , 100m. rec3'/8' 1/2EL?	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	E.E. x 1	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R750 (0,2) 1 x 200 mts. , (25m(R3+)+100(R6)/150R x 2 o 150 m.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R750 (0,2) 1 x 200 mts. , (25m(R3+)+100(R6)/150R x 2 o 150 m.	DESCANSO	
	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Salida de viaje para el primer grupo del selectivo	
R3+50 (0,5) (30''R3+/60''X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	R3+50 (0,5) (30''R3+/60''X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	GRUPO 200/500	
FG20 Movilidad (6-10 Ej.x.10''-15'' ej x 2-3) //(Movilidad desde abajo hacia arriba : tobillo, rodilla,Cadera,cintura, hombros,cuello,....)	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
GYM, prevalece lo que exponga Javi M.	Separar de 60-90' el agua de la Fuerza Martes				Cargar material para el I Selectivo.		

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M30	10-16/Abr/2023		Com 30-100%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	
ADAPTACIÓN AL AGUA A REALIZAR DOMINGO TARDE 9, O LUNES MAÑANA	Simulacro competición (Calentamiento competición y R7 debajo de la distancia)	1º Día , I SELECTIVO NACIONAL 2023	9:00 C1 1000 Junior 3SF , D. Ros	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	I Copa NO Olimpica y Selectivo K1/C1	F 200m. K1/C1 Sen y E.E.	
R1 4Km .,//R3 250/2'x2, //prog.2/ 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	9:10 C2W 500 AntiaJ/Mª Corbera // Claudia C./Valeria	9:20 C1 1000 Sen Sub23 3SF, Nacho Calvo, D, Grijalba, Miguel G.	9:00 C1W200 Sen/S23 FA	CR 500/ 1000m. X	F 1000m. X F	
R510 100m/4'-6'x 2-3 98% C1/ K1		9:25 C2 500 Alberto P./ P.Crespo // D.Grijalba/Miguel G.	9:50 C1W200 Sen/S23 3 SF, Mª Corbera, Claudia C	9:20 C1 1000 Sen Sub23 FA, Nacho Calvo, D, Grijalba, Miguel G.	CR 200m. X	F 500m. X	
C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	10:00 K4W 500	17:00 K1W500 Sen/S23 3SF Mercedes Zapata.	9:40 C1 1000 Junior FA , D. Ros	SF 200m. X	GRUPO 200/500	
R520 250X 2 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 500m.)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	10:15 K4 500	17:40 K1 1000 Sen/S23 3SF, Adrian del Río, Adrian Muñoz	10:00 K1 1000 Sen/S23 FA, Adrian del Río, Adrian Muñoz	SF /F 1000m. X		
TARDE / DESCANSO	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5) + 150 X1 RM	17:00 K2500 SFx2 E. Adan y Adrian Rio // 17:10 K2W500 SFx2		10:20 K1W500 Sen FA // 15:30 K1W500 S23 FA Merce Zapata	SF/F 500m. X		

EQUIPO: SENIOR/S23/JUN

M31	17-23/Abr/2023		2/3 baja carga 40-50%	1/3 carga 50-60%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	
					C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
DESCANSO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	R750 (0,5) (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) x 2, Rec. 10'-20'	DESCANSO	
	R130 Continuo 6,6 km. o 36' , Paleo técnico (Org. 20'r1+r6+16'r1)				FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		
	R<650 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m., 75m. , 100m. rec3'/8' 1/2EL? , 3-6 rep., según ESTADO deportista	R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (24' esf.)	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R5,650 200 X4-5 / Rec. 4' - 10' // 75 sal(0,5)R5+ 75 alargando+ 50Rm (1-0,5) 100-98%	R760 (1) 2x(4x250/100(45'')// Rec.10'-20' // PARA LOS DE 1000		
DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	DESCANSO	DESCANSO	
GYM, de JaviM.	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023				

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M32	24-30/Abr/2023		carga 80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30	
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.).98-	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22'' X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.).98-95%	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.).98-	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	RG35 Carrera continua 30'	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	DESCANSO	
SI SE REALIZA LAS 2 SESIONES EN UN SOLO TURNO, SEPARARLAS LO QUE SE PUEDA Y BAJAR VOLUMEN	FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *	PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
R3+60 (0,5)(40''R3+/1'20''X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R3+60 (0,5)(40''R3+/1'20''X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	GRUPO 500/200	
R7 según objetivo personal	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO	
E.E. según COMPETICIÓN		GYM según Javi M.					

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: I copa de España

M29	3-9/Abr/2023		1/2 P.P. 60-70%	1/2P.P. 50%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	
R350 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") x 3 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x3) (esf 15') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F+R650 (0,2) [(75mr5F/4'rec, CF+ 75m. r6/4'rec)x2]x 2/Rec.8' (SF, 1/2 E.P.)	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R6), 1 x 100m 0 75 mts.)	R<660 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m., 75m. , 100m., 75m., 100m. rec3'/8' 1/2EL? , 6-8 rep., según deportista	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	E.E. x 1	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40"/20") x 2 series/2' rec., (8' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R750 (0,2) 1 x 200 mts. , (25m(R3+)+100(R6)/150R x 2 o 150 m.	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'	DESCANSO	
	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	Salida de viaje para el primer grupo del selectivo	
R3+50 (0,5) (30"R3+/60"X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2' 4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	R3+50 (0,5) (30"R3+/60"X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	escrito en color granate los que van a la lcopa, más volumen,	FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	GRUPO 200/500	
FG20 Movilidad (6-10 Ej.x.10"-15" ej x 2-3) // Movilidad desde abajo hacia arriba : tobillo, rodilla,Cadera,cintura, hombros,cuello,....)	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
GYM, prevalece lo que exponga Javi M.	Separar de 60-90' el agua de la Fuerza Martes				Cargar material para el I Selectivo.		

EQUIPO: PALISTAS DIRECTOS A LA IC.ESP.

M30	10-16/Abr/2023		2/3 P.P 40-50%	1/3COM 100%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	
					I Copa NO Olimpica y Selectivo K1/C1	F 200m. K1/C1 Sen y E.E.	
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	9.00?, SALIDA DE VIAJE I CopaE. NO OLIMPICA y I Selectivo K1/C1, Trasona (Asturias).	CR 500/ 1000m. X	F 1000m. X F	
	R7 (0,5) 500 x1 o 400x1, según estado, solo para palistas de objetivo 500		CARGAR MATERIAL Y LIMPIEZA Y CONTROL DE EMBARCACIONES.		CR 200m. X	F 500m. X	
R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+40 (1.)(45"R3+/1'15"X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	ADAPTACIÓN AL AGUA	SF 200m. X	GRUPO 1000/500	
RG35 Carrera continua 30'	R740 (1) 750m. (Sal+Rm)+35"Rec+ 250 (Rm+F) O 750 X1	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	R530 250X 3 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 1000)	R1 4Km..//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	SF /F 1000m. X	DESCANSO, Vuelta de Viaje	
	FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		MOVILIDAD 10'	R510 100m/4'-6'x 2-3 98%	SF/F 500m. X		

EQUIPO: SENIOR/S23/JUN

M31	17-23/Abr/2023		2/3 baja carga 40-50%	1/3 carga 50-60%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	
					Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
DESCANSO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	ESCUELA / TRABAJO	R760 (1) 2x(4x250/100(45")// Rec.10'-20' // PARA LOS DE 1000	DESCANSO	
	R130 Continuo 6,6 km. o 36' , Paleo técnico (Org. 20'r1+r6+16'r1)				FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		
	R<650 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m., 75m. , 100m. rec3'/8' 1/2EL? , 3-6 rep., según ESTADO deportista	R240 [(2'/30"rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (24' esf.)	R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R5,650 200 X4-5 / Rec. 4' - 10' // 75 sal(0,5)R5+ 75 alargando+ 50Rm (1-0,5) 100-98%			
DESCANSO	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	DESCANSO	DESCANSO	
GYM, de JaviM.	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023		FV40 (6-8 rep. 70-60% x 2),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023				

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M32	24-30/Abr/2023		carga 80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30	
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20"/2'40"X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R5), 1 x 100m 0 75 mts.)	R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20"/2'40"X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	RG35 Carrera continua 30'	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	DESCANSO	
SI SE REALIZA LAS 2 SESIONES EN UN SOLO TURNO, SEPARARLAS LO QUE SE PUEDA Y BAJAR VOLUMEN	FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *	PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40"/20") x 2 series/2' rec., (8' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40"/20") x 2 series/2' rec., (8' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40"/20") x 2 series/2' rec., (8' esf)// Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)	GRUPO 500/200	
R7 según objetivo personal	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO	
E.E. según COMPETICIÓN		GYM según Javi M.					

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M29	3-9/abril/2023		CARGA	90%	CADETE			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9			
		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R3+60 (0,5)(30''R3+/60''X4)x4 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62 BARCOS EQUIPO				
DESCANSO	DESCANSO	R750-60 (1) Ritmo Competicón. Según modadlidad y embarcación	DESCANSO	R750-60 (1) Ritmo Competicón. Según modadlidad y embarcación	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Marzo-Abril2023	DESCANSO			
	MCK hace fórmula R5F miércoles 5 (Grupo 1000/500)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)	MCK hace R3+ lunes 3				
R3+60 (50''R3+/1'10''X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(20"/2'40"X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R350 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30'') x 3 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x3) (esf 15') X	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		500/200			
FG40 6 ejer x 15-20 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico") PDF	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Marzo-Abril2023	R750-60 (1) Ritmo Competicón. Según modadlidad y embarcación	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Marzo-Abril2023	R750-60 (1) Ritmo Competicón. Según modadlidad y embarcación	DESCANSO	DESCANSO			
		RG35 Carrera continua 30'		1x750m//3x250/100					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M30	10-16/abril/2023		CARGA	70%	CADETE			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16			
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X					R630 (0,2) 75m, 100m.,75m. (75 BP, 100 BL) rec3'/8'				
FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) DÍA 1 PDF	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)	GRUPO CANOAS ENTRENAMIENTO SÁBADO			
	GRUPO CANOA R3 18'				RG35 Carrera continua 30'				
GRUPO CANOA R7 JUEVES Y SÁBADO	R760 (1) (750/R30''+250)X 2 // Rec.10'-20' ó 1X750	R520 250X 2-1 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 1000m.)	Inicio tierra trote 8' + movilidad articular/goma Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Inicio tierra trote 8' + movilidad articular/goma Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		1000/500			
DESCANSO	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD DÍA 2 PDF	R3+50 (50''R3+/1'10''X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm.	R750-60 (1) 1000m. X 1 // 250/100 X3 Sal+Rm/Rm/Rm x	R3+50 (50''R3+/1'10''X4)x3 /Rec.6'-10' (10' esf.) 95-105 ppm.	DESCANSO	DESCANSO			
Chart 1 IMPORTANTE RUTINA CALENTAMIENTO	FLEXIBILIDAD 15'	FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) DÍA 3 PDF	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD DÍA 4 PDF	FV60 (6-8 rep. (RIR4)x4),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) DÍA 5 PDF					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M31	17-23/abril/2023		CARGA	50-60%	CADETE			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23			
IMPORTANTE ESTABLECER RUTINA CALENTAMIENTO DURANTE LA SEMANA				VIAJE A VERDUCIDO	H, 1000m. M 500m CR SFX	CR,SF 500m. X E.EQUIPO			
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	SALIDA 8:00H	COPA DE ESPAÑA CADETES				
REVISAR MATERIAL DURANTE LA SEMANA		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	PRIMERA COMIDA A CARGO DE CADA UNO		FA 500m. X E.EQUIPO			
Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	R530 250X 3-2 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 1000/ o 500)	ENTRENAMIENTO EN LA PISTA	H,SF 1000/500m. X	1000			
R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R740 (1) 750m. (Sal+Rm)+35"Rec+ 250 (Rm+F) o 1x750m. (sal+Rm+F)	R3+40 (1.)(45''R3+/1'15''-30''X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R115 Continuo 2 km. Paleo Técnico desde recta hasta club	R1 2KM.,//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	Finales 1000/500m. X				
FV40 (8R. 3serj.),rec.4' x 4 ej DÍA 1	RG35 Carrera continua 30'	FV40 (8R. 2ser.),rec.4' x 4 ej DÍA 3 + EJERCICIOS MOVILIDAD PDF DÍAS 2 Y 4	LIMPIAR Y CARGAR MATERIAL	R510 100m/4'-6'x 2-3 98%					

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M32	24-30/abril/2023		CARGA	60%	CADETE			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30			
DESCANSO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R280 COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN Cadete MUIÑOS (OURENSE)	DESCANSO			
	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R350 (3'/2' x 3) + (3'/2'x 2), rec.8' (15'esf.) x	R2R3 40 ENTTO PORTEOS: CASTILLO-PORTEO-CASTILLO						
DESCANSO	Flexibilidad 20'		Cargar material	VIAJE A MUIÑOS	VUELTA VIAJE	DESCANSO			

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ 12-14 abril. Selectivo I Senior. Trials olímpicos sprint (Trasona, Asturias).

Resultados completos: https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/04/Selectivo-I-Sprint-RESULTADOS.pdf

→ 15-16 abril. I Copa de España de Sprint senior-junior (Trasona, Asturias).

Resultados completos: https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/04/1a-Copa-ESP-Sprint-Resultados.pdf

→ 22-23 abril. Copa de España Cadete (Verducido, Pontevedra).

Resultados completos: https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/04/Copa-ESP-Cadete-Resultados.pdf

→ 29-30 abril. Campeonato de España de Medio Maratón, (Muiños, Ourense).

Resultados completos: https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/04/Cto-ESP-Medio-Maraton-Resultados.pdf

MEMORIA DE ACTIVIDADES

12-14 ABRIL. SELECTIVO I SENIOR. TRIALS OLÍMPICOS SPRINT (TRASONA, ASTURIAS).

MEMORIA DE ACTIVIDADES

SELECCIONADOS INTERNACIONALES CETD MADRID 2023 I SELECTIVO NACIONAL

Copa del Mundo Sprint, Hungría
María Corbera
Adrián del Río

Juegos Europeos, Polonia
María Corbera
Elisa Zapata

Campeonato del Mundo Sprint Junior Sub23, Italia
Adrián del Río
Adrián Muñoz
Daniel Grijalba
Daniel Ros
Darío Sánchez
Mercedes Zapata
Ulises Colastra

MEMORIA DE ACTIVIDADES

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
6	13	6	25

15-16 ABRIL. I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR (TRASONA, ASTURIAS).

	tados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIOR Y SEGUIMI					Lado Paleo	año nacim.	I Copa. NO Olimp. // Iselec NO OL.				
	19/3/23							K1/C1	K1/C1	K2/C2	K2/C2	K4/C4
								.5w/1.H/M	200/500 H/M	1000 H/M	200 H/M	1000/200
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			15/4/23	15/4/23	16/4/23	16/4/23	16/4/23
								Trasona	Trasona	Trasona	Trasona	Trasona
25	MARIA	CORBERA MUÑOZ	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1990	2 (2.09)	2 (4.37)			
26	MARÍA	RAMAL GARCÍA	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D						
27	SANDRA	ROYO RUBIO	S23 CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2001	7SF (2.34)			4 (49.48)	1 (46.02)
28	MARÍA	MARTÍN ROJO	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	1999	12 (2.27)		2 (4.40)		1 (46.02)
29	ESPERANZA	MARTÍN ROJO	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2003	15 (2.30)			4 (49.48)	1 (46.02)
A17	ANNA	GORINSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C. ALBERCHE KAYAK		2004	14 (2.30)	8 (5.23)			
A18	ESTRELLA	STERGIENSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	z	2004		14 (5.31)	2 (4.40)		1 (46.02)
30	PABLO	DIAZ VARA	PARACANOE SEN-KL3	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ							
A1	DANIEL	LANGREO ORTEGA	JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005	8 (1.46)	6 (3.31)		2 (35.75)	
	VÍCTOR	PIZARRO DORADO	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006	10 (1.48)	16 (41.37)	2 (3.24)		
	RUBÉN	CASTILLA RODRÍGUEZ	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006		6 (3.31)		2 (35.75)	3 (3.14)
	JUAN CARLOS	SANCHEZ-BEATO BELTRÁN	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006		9 (3.42)		7 (37.71)	3 (3.14)
	DIEGO	MUÑOZ BENAVENTE	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006	11 (1.49)		2 (3.24)		3 (3.14)
A7	DARIO	SANCHEZ IZQUIERDO	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2005	14 (2.10)		1 (3.57)		1 (3.43)
A8	IZAN	VELASCO VALIENTE	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005	7 (2.00)		4 (4.04)		1 (3.43)
A9	DANIEL	ROS LUCAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005	2 (1.55)	1 (41.87)	1 (3.57)		
A10	DANIEL	INFANTES CASAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005	16 (2.11)		4 (4.04)		1 (3.43)
A11	JUAN JOSE	ALVAREZ ESCOBAR	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2004					
A12	ADRIÁN	DEL BARRIO SANCHEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2005	8 (2.05)			6 (44.56)	1 (3.43)
A13	HERNAN	ESTEBAN HORCAJADA	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C. ALBERCHE KAYAK		2005					
A14	JUAN	SOLANAS ROMERO	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	CIENCIAS			31CR (2.23)	16 (47.44)			
	ULISES	COLASTRA ÁLVAREZ	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2006	4 (2.00)		3 (4.00)	7 (44.95)	
	DANIEL	MADRAZO RAMOS	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2006			3 (4.00)	7 (44.95)	
7(SF)	ADRIANO	GONZALEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005	7 (SF) 2.28	7 (47.00)		6 (44.56)	
A16	CLAUDIA	RODRIGUEZ ALDA	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005	28 CR (50.7)		9 (4.25)	2 (43.84)	
	AHINOA	DEL RÍO CASARRUBIOS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006					
	PATRICIA	ROS LUCAS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005		8 (46.29)	9 (4.25)	2 (43.84)	
A19	INÉS	GIL RINCÓN	JUNIOR CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005	8 (5.34)				

	tados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIOR Y SEGUIMI					Lado Paleo	año nacim.	I Copa. NO Olimp. // Iselec NO OL.				
	19/3/23							K1/C1	K1/C1	K2/C2	K2/C2	K4/C4
								.5w/1.H/M	200/500 H/M	1000 H/M	200 H/M	1000/200
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			15/4/23	15/4/23	16/4/23	16/4/23	16/4/23
								Trasona	Trasona	Trasona	Trasona	Trasona
1	JORGE	RODRIGUEZ RODRIGUEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1990			8 (3.29)		7 (3.07)
2	ADRIAN	MARTIN TORRES	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ					5 (3.25)	#5 (2.14)	1 (2.59)
3	ADRIAN	MUÑOZ BENAVENTE	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	8 (SF) 1.45		8 (3.29)		1 (2.59)
4	ENRIQUE	ADAN HERNÁNDEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL	C.E.P. ARANJUEZ		1995	17 (2.23)	4 (35.85)			1 (2.59)
5	ALEJANDRO	MORENO TIZON	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001			5 (3.25)		7 (3.07)
6	ADRIAN	DEL RÍO CASARRUBIOS	SUB23 KAYAK HOMBRE	E.N. SUB23	C.E.P. ARANJUEZ		2002	2 (1.39)	3 (35.66)			1 (2.59)
7	SERGIO	DE LA PEÑA VALTUEÑA	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001		15 (37.90)		7 (34.78)	7 (3.07)
8	RODRIGO	LOSADA MORENO	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2003					
8	PABLO	SIMARRO GÓMEZ	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	7 (SF) 1.45			7 (34.78)	7 (3.07)
9	IGNACIO	CALVO MOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1997	8 (1.55)		2 (3.47)		1 (3.21)
10	HUGO ALBERTO	PEDRERO LOZOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1995		4 (40.07)			
11	JORGE	VELEZ GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2000					
12	DIEGO	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002	16 (2.02)	7 (41.4)			1 (3.21)
13	MIGUEL	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	2002	18 (2.08)				1 (3.21)
14	LEÓN	VILLALBA MUÑOZ	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002					
15	MANUEL	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.D.B.PIRAGUAMADRID	D	2002		7 SF (2.11)			
16	RAFAEL	UBAGO CALCEDO	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2003					
A4	DANIEL	GRIJALBA GUERRERO	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2004	7 (1.52)		2 (3.47)		1 (3.21)
A5	ASIER	CORTIJO GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2004					
A6	VICTOR	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Autonómico	C.D.B.PIRAGUAMADRID	Z	2004		8 SF (2.07)			
17	ELISA	ZAPATA JENARO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1998		3 (41.15)		2 (37.90)	3 (36.46)
18	LUCIA	ARQUERO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1994	7 (SF) 4.25		5 (3.55)		9 (41.13)
19	LUCIA	ZAMORA DEL RÍO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001					
20	MERCEDES	ZAPATA JENARO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002		7 (42.23)		2 (37.90)	3 (36.46)
21	AITANA	GASTALDO ARIZA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001			15 (4.10)		9 (41.13)
22	JANIRA	CORTIJO GARAJE	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002				9 (41.55)	3 (36.46)
23	EVA	SIMARRO GÓMEZ	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002			#2 (2.16)	9 (41.55)	3 (36.46)
24	MARTINA	ISEQUILLA MARCO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1996					
A15	ALBA	ESTEBAN ORTEGA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004			5 (3.55)		9 (41.13)
	PAULA	RAINERO PARRA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004			15 (4.10)	#3 (2.18)	9 (41.13)

MEMORIA DE ACTIVIDADES

22-23 ABRIL. COPA DE ESPAÑA CADETE (VERDUCIDO, PONTEVEDRA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
2	2	5	9

	Resultados CETD Madrid 2023 (CADETE)						Lado Paleo	año nacim.	COPA ESPAÑA CADETE		
	20/3/22								K1/C1	K2/C2	K4/C4
									1000/500 H/M	500 H/M	500 H/M
	nombre	apellidos	categoría 2022	MODALIDAD	Nacional/ Seguimiento	club			PODIO	9 PRIMEROS	
									22-23/abril/2023		
									Verducido (Pontevedra)		
1	JAIME	LÓPEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	3º (4´13´´)	1º (1´44´´)	2º (1´38´´)
2	JUAN	GÓMEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	4º (4´15´´)	1º (1´44´´)	2º (1´38´´)
3	DARÍO	MARTÍNEZ HERNÁNDEZ	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	DSQ	14º (1´56´´)	2º (1´38´´)
4	JAIME	RAINERO PARRA	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	12º (4´33´´)	14º (1´56´´)	2º (1´38´´)
5	JORGE	PEREZ HUERTA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	15º (5´35´´)		8º (2´11´´)
6	VÍCTOR	RODRÍGUEZ ALDA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	17º (5´46´´)	5º (2´06´´)	2º (1´56´´)
7	JORGE	ZAMORA DEL RÍO	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007		2º (1´56´´)	
8	DIEGO	GÓMEZ LÓPEZ	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	####	2007	18º (5´47´´)	3º (2´16´´)	
8	CARLOTA	SANCHEZ MORENO	CADETE A	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007		10º (2´02´´)	5º (1´59´´)
9	CANDELA	MAYORAL BURILLO	CADETE A	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####	2007	3º (2´56´´)	4º (2´27´´)	1º(2´17´´)
10	ERICK	GONZÁLEZ BACIU	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008			
11	GONZALO	PINEDO MERINO	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	10º (4´37´´)	10º (2´02´´)	
12	DARÍO	COLASTRA ÁLVAREZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	3º (5´16´´)	5º (2´06´´)	2º (1´56´´)
13	ALBERTO	RUIZ CARBALLO	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	10º (5´22´´)	4º(2´16´´)	2º (1´56´´)
14	LUCAS	INFANTES CASAS	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	5º (5´29´´)	8º (2´35´´)	8º (2´11´´)
15	MARIO	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	17º (5´56´´)	SF (2´23´´)	
16	IVAN	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	SF (5´36´´)	SF (2´23´´)	
17	LUCAS ROBERTO	ROSERO SANCHEZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	ALBERCHE KAYAK CLUB	####	2008	SF (5´12´´)		16º (2´20´´)
18	ALEJANDRA	PICA RUIZ	CADETE B	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	23º (2´32´´)	CR	5º (1´59´´)
19	AITANA	MONTILLA DEL VAL	CADETE B	CANOA	MUJER	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	####	2008	3º (2´38´´)	3º (2´16´´)	
20	ARIADNE	BUSTOS CARRERO	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	SF (2´48´´)	4º (2´27´´)	1º(2´17´´)
21	VIOLETA	VERDUGO ABERTURAS	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	####	2008	7º (2´47´´)	4º(2´16´´)	1º(2´17´´)

MEMORIA DE ACTIVIDADES

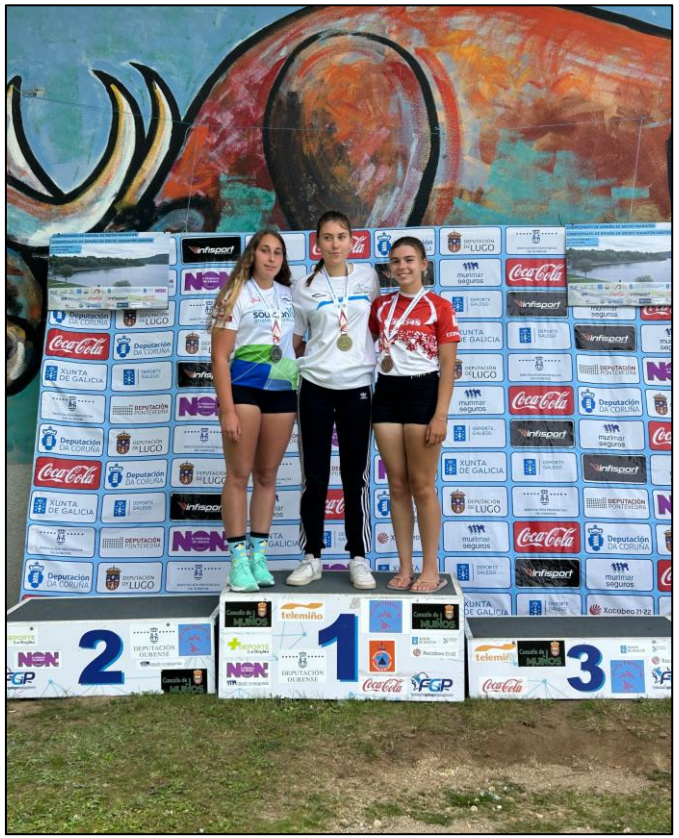
22-23 ABRIL. COPA DE ESPAÑA CADETE (VERDUCIDO, PONTEVEDRA).

Medallistas del equipo cadete del CETD participantes
en la Copa de España Cadete junto con los entrenadores del CETD
Lorena Vinuesa y Marcos López, el 22 y 23 de abril en Verducido (Pontevedra).

MEMORIA DE ACTIVIDADES

29-30 ABRIL. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN, (MUIÑOS, OURENSE).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
6	5	7	18

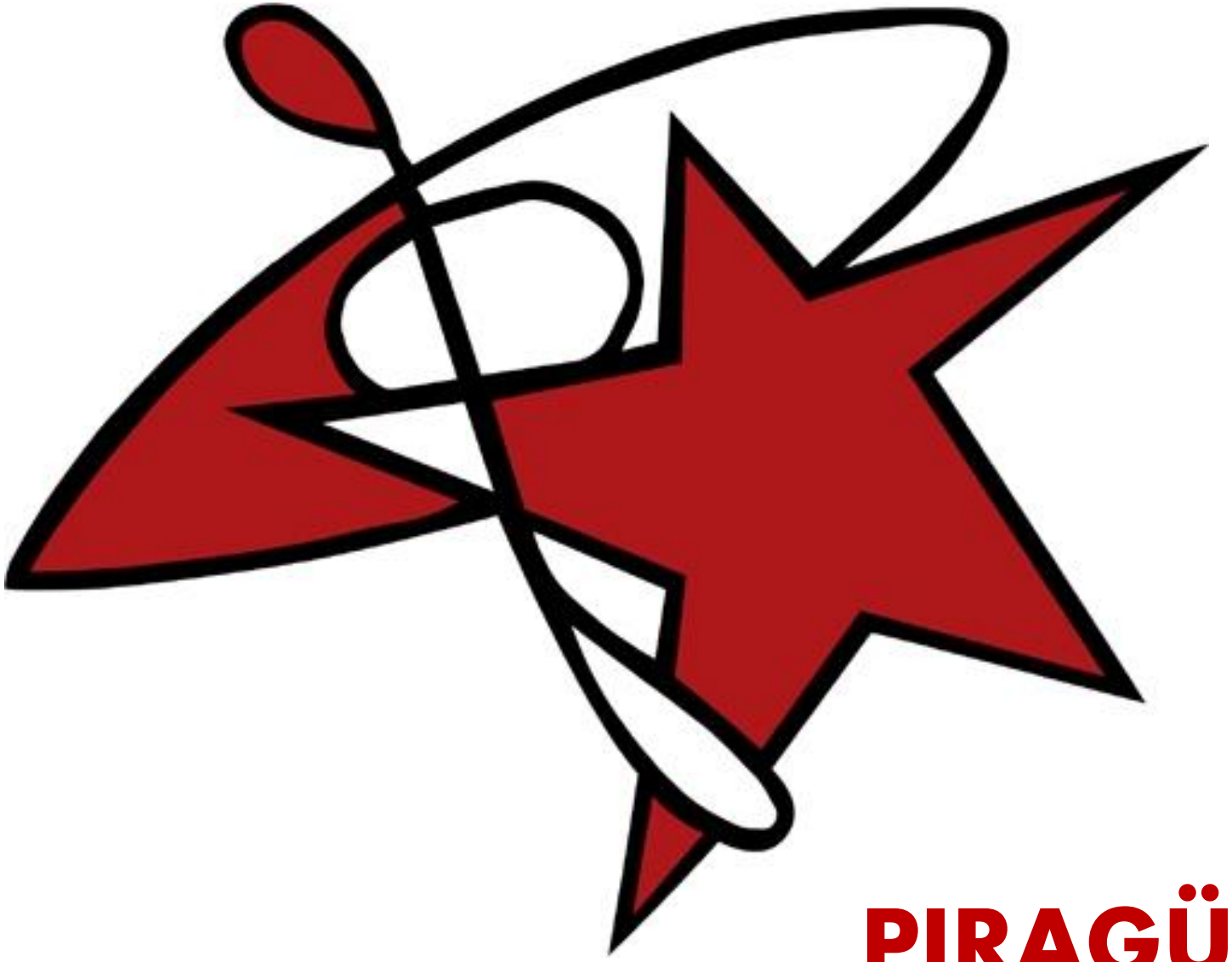


Algunos de los medallistas del CETD participantes
en el Cto. De España de medio maratón (Muiños, Ourense).

MEDALLERO CETD

MEDALLERO ACUMULADO CAMPEONATOS OFICIALES RFEP

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	8
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	3
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	25
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	9
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	18



Comunidad de Madrid

MEMORIA MAYO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 33/ Microciclo 33: 1-7/mayo/2023
- Semana 34/ Microciclo 34: 8-14/mayo/2023
- Semana 35/ Microciclo 35: 15-21/mayo/2023
- Semana 36/ Microciclo 36: 22-28/mayo/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ **11-14 de mayo. I Copa del Mundo de Sprint (Szeged, Hungría).**
→ **18 y 19 de mayo. I Selectivo Sprint sub23 y junior.**
→ **20 y 21 de mayo. II Copa de España de sprint.**

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Dado los objetivos deportivos de este mes, los contenidos de entrenamiento corresponden con los específicos para las distancias en las que participaran en el selectivo y Copa de España de Sprint. María Cobera, que prepara la Copa del Mundo en el CETD realiza una preparación específica para esta Copa del Mundo.
→ Entrenamiento en el agua: Mesociclo de competición, destacan como contenidos principales la preparación del ritmo y la distancia de competición en los entrenamientos, dado la cercanía a las competiciones mas importantes de la temporada.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Este mesociclo corresponde con la primera parte del segundo bloque de la temporada, de transición entre la Copa de España Cadete y el Campeonato de España de Sprint para Jóvenes Promesas. Durante este mesociclo se continua con la preparación para las siguientes citas para los cadetes que se celebraran en el mes de junio. El objetivo de este periodo son las regatas de la liga de ríos y maratón por lo que los entrenamientos irán en relación a estos objetivos, así como base y transición para el siguiente periodo competitivo.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	192
Nº SESIONES	8	7	9	6	30	259
Nº HORAS	15,8	12,5	16,5	11,25	56,05	458,1
KM EN AGUA	99,5	77,9	94	64	335,4	2666

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	24
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	24
Nº HORAS	12,9	12,5	15	11,25	51,65	385,1
KM EN AGUA	73	71	97	64	305	2215,8

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	166
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	242
Nº HORAS	10,3	8,6	9	11	38,9	351,15
KM EN AGUA	63	42	45	63	213	1959

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SEN/S23/JUN 1 TURNO

M33	1-7/May/2023		carga	80%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7
R320 (1' /1'x3) x 2, Rec4'-6' (6' Esf)		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R3F370 [(45''/30'' X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5			
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-		R770 (1-0,5) 750X1 , 500X1, (250/100X4)x1-2 (Sal-Rm+Rm+Rm+Rm-F)/ Rec. 15'-25'		RG35 Carrera continua 30'		R770 (1) 750m.X 4 // Rec.10'-20' // Sal+RM; Sal+RM+F; RM+F; RM (modificar según condiciones)		FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cancergómetro, ej.		R770 (1-0,5) 750X1 , 500X1, (250/100X4)x1-2 (Sal-Rm+Rm+Rm+Rm-F)/ Rec. 15'-25'		DESCANSO	
FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4 ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan, ...)		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *				FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		VALORAR CAMBIAR EL R3F3 POR R5F5		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		PERSONALIZAMOS LOS R7, SEGÚN OBJETIVO, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
		FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, páiaro)		R370 [(3' /2') X 2)] X 4-3 / Rec. 4'-8' (esf 21') X		FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, páiaro)		R3+60 (1.)(45''R3+/60''X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.				GRUPO 1000/500	
		DESCANSO				DESCANSO				DESCANSO		DESCANSO	

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M34	8-14/May/2023		1/2P.P.	70-60%	1/2P.P.	50%			ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R3F350 (45''/30'' X 6) X 3 Rec.3'-6' // 2ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (13,5'esf) x		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)		R750-60 (1) 750 X 1, 250/100X3 , Rec 8-12'			
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X		R750-60 (0,5/1) 500m X 1 // 750 X 1, Rec. >20' x		R3+40 (1.)(45''R3+/60''r0X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+100F) x 1 Rec. 10'-20'		R3+40 (1.)(45''R3+/60''r0X4) X 2 /Rec.8'-10' (6' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		DESCANSO	
FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4 ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan, ...)		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		RG30 Carrera continua 24' // Elegir entre carrera continua o F General		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cancergómetro, ej.		RG30 Carrera continua 24'		PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
Todos los días:previo al entrenamiento, 10'-20'Ej. Específico en maquinas y movilidad, ayuden a la corrección tecnica.		FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, páiaro)		FG30 (8 ejer x 30''/30'') x 2 ser (8' Esf) // Elegir entre carrera continua o F General								GRUPO 1000/500	
DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		ESCUELA/TRABAJO		DESCANSO		SEMANA PARA II COPA DE ESPAÑA	
Los dias de doble sesión, separar lo más posible entre sesiones (L,X.V)		PERSONALIZAMOS LOS R7, SEGÚN OBJETIVOS DEL PALISTA.		Los R7 del J y S uno de 500 y otro de 1000, elegir y/o combinar según objetivo del palista		E.E.segúnCopa de España						Los que van al II selectivo bajan volumen el viernes sólo R5 y sabado menos volumen	

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec — Copiada semana 34 '22

M35	15-21/May/2023		1/3P.P.	40%	2/3com	100%	SEL+IIC.		ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	SÁBADO	20	DOMINGO	21
R520 250X 2-1 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 500m.)		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)				II Selectivo Sen/ K1 S23		II Selectivo Sen/S23/Jun		CR 200m. II Copa Olimpica		F 200m. II Copa Olimpica	
R3+40 (0,5) (30''R3+/90''X4)x3-2 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X		(0,5) 400m. x 1 // REC. 10'-20'		7.00 SALIDA DE VIAJE, II Selectivo y II Copa OLIMPICA, Verducido (Pontevedra)		F 500m. X		F 500m. X		CR 1000m. X // orden CR,SF,F: 1000+200+500		F 1000m. X // orden CR,SF,F: 1000+200+500	
Nacho C. y Diego en C2 con GA, Adrian M. en K1 S23 en Verducido, salen después de comida. L/M +F; M/M R7o R4; X/M R5		FV30 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 2 // Rec.3'-4'// (6R. 60%x2),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *				JUNIOR 9.30 a 11.15, no hay competicion, utilizar para entreno Jun,...				CR 500m. X		F 500m. X	
D.Ros/Pedro GA C2 Jun, en Verducido// con E.N. Kike, Elisa,A. del Río.				ADAPTACIÓN AL AGUA						SF 200m. X			
DESCANSO		DESCANSO		R1 4Km .//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1		F 200m. X		F 1000m. X		SF 1000m. X // orden CR,SF,F: 1000+200+500		DESCANSO, Vuelta de Viaje	
Antía J/Mª Corbera en Laias // Alberto P./Jacome en Laias.		CARGA DE MATERIAL		R510 100m/4'-6'x 2-3 98%		JUNIOR Selectivo DESCANSO				SF 500m. X			

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M36	22-28/May/2023		/2BAJA CARG/	40%	1/2 car	70-80%			ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	SÁBADO	27	DOMINGO	28
INICIO DE MACROCICLO, MESO TIPO A		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (24' esf.)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)			
DESCANSO		FH50 (6ej. X 8Rep) x 3, Recup.3'-4' , + abd. Lumb. 4 x 30'' Según Javi Martín		FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,...		Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C		DESCANSO	
DESCANSO 90'-120' ENTRE SESIONES L a S		R140 R1 Técnico 9 km. o 48'		RG30 Carrera continua 24'		FH40 (4ej. X 8Rep) x 4, Recup.3'-4' , + abd. Lumb. 4 x 30'' VER CUADRO EJERCICIOS		FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,...		R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)			
E.E. 1 X semana						R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)		SEPARAR ENTRE ENTRENAMIENTOS 90'		RG30 Carrera continua 24'			
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		DESCANSO		DESCANSO	
MESOCICLO DE CORRECCIÓN DE TÉCNICA, EN TIERRA Y AGUA.		Desde el Jueves se puede entrenar las sesiones mañana y tarde, algo más de volumen.						Quién pueda, separar a mañana y tarde					

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR UN TURNO

EQUIPO: SEN/S23/JUN 1 TURNO

M33	1-7/May/2023	carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7	
R320 (1' /1'x3) x 2, Rec4'-6' (6' Esf)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)				C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	DESCANSO	
FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *				FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *	PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, pájaro)	R370 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 4 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x4 (esf 24') X	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R5), 1 x 100m 0 75 mts.)	R3+60 (0,5)(40''R3+/1'20''X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, pájaro)	GRUPO 500/200	
DESCANSO	DESCANSO	RG35 Carrera continua 30'	R460 (0,5) (45'' /15''x2+ 20''x1)x4/ Rec 8-15' (200m./50m.+200/50+100m.), 1/2 Sal+RM+F	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12'-15'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	DESCANSO	DESCANSO	
		GYM según Javi M.	FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *			RECUPERAR O AÑADIR ENTRENOS SABADO TARDE O DOMINGO	

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M34	8-14/May/2023	1/2P.P.	70-60%	1/2P.P.	50%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	
R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R5F550 (0,5) 50X1, 200X3 Sal+Rm.5 (50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5),(20''/2'40''X4,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-	Calent. 200m. (2km R1 +1 x 1' R3, 1a2 x(10p.R3,+10p.R3+, +10p.R5), 1 x 100m 0 75 mts.)	R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)	R750-60 (0,5) 500x1, (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) x 1 Rec. 10'-20'		
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R770 (0,2/0,5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R.+200 Rm+F)// Rec. 10'-30'	R4-3+30-40 (0,2) (30''R3+/60''X3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+100F) x 1 Rec. 10'-20'	R4-3+30-40 (0,2) (30''R3+/60''X3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	DESCANSO	
FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4 ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	RG30 Carrera continua 24' // Elegir entre carrera continua o F General	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5'-7'. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	RG30 Carrera continua 24'	PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN.	
Todos los días:previo al entrenamiento, 10'-20'Ej. Específico en maquinas y movilidad, ayuden a la corrección tecnica.	FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, pájaro)	FG30 (8 ejer x 30''/30'') x 2 ser (8' Esf) // Elegir entre carrera continua o F General				GRUPO 500/200	
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	ESCUELA/TRABAJO	DESCANSO	SEMANA PARA II COPA DE ESPAÑA	
Los dias de doble sesión, separar lo más posible entre sesiones (L,X,V)	PERSONALIZAMOS LOS R7, SEGÚN OBJETIVOS DEL PALISTA.	Los R7 del J y S uno de 500 y otro de 200, elegir y/o combinar según objetivo del palista	E.E.segúnCopa de España			Los que van al II selectivo bajan volumen el viernes sólo R5 y sabado menos volumen	

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M35	15-21/May/2023	2/3P.P.	40%	1/3com	100%	ÓLO II Copa E	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21		
San Isidro (Fiesta en Madrid y el Cortijo)					CR 200m. II Copa Olimpica	F 200m. II Copa Olimpica		
ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	ESCUELA	9.00 ? SALIDA DE VIAJE II Copa OLIMPICA Verducido (Pontevedra)	CR 1000m. X	F 1000m. X		
					CR 500m. X	F 500m. X		
R520 250X 2-1 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 500m.)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R540 200 X3-4 / Rec. 4' -10' // 75 sal(0,5)R5+ 75 alargando+ 50Rm 1. (1-0,5) 100-98%	Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	ADAPTACIÓN AL AGUA	SF 200m. X			
R3+40 (0,5) (30''R3+/90''X4)x3-2 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	R740 (0,5/1) 400m. x 1 // 750m. x 1 // REC. 10'-20'	FG20 Movilidad (6-10 Ej.x.10'-15'' ej x 2-3) //(Movilidad desde abajo hacia arriba : tobillo, rodilla,Cadera,cintura, hombros,cuello,....)	R730 (1) 750m. x 1 1º Sal+Rm o Rm.+ Final o 250/100x 3	R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	SF 1000m. X	DESCANSO, Vuelta de Viaje		
FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der.lumbar, pájaro)	FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 2 // Rec.3'-4'// (6R. 60%x2),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		(0,5) 400m. x 1 o 250/100250 // REC. 10'-20' Para 500	R510 100m/4'-6'x 2-3 98%	SF 500m. X			

EQUIPO: SEN/S23/JUN

M36	22-28/May/2023	/2BAJA CARG/	40%	1/2 car	70-80%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28	
INICIO DE MACROCICLO, MESO TIPO A	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (24' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
DESCANSO	FH50 (6ej. X 8Rep) x 3, Recup.3'-4' , + abd. Lumb. 4 x 30'' Según Javi Martín	FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,...	Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R360 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C	DESCANSO	
DESCANSO 90'-120' ENTRE SESIONES L a S	R140 R1 Técnico 9 km. o 48'	RG30 Carrera continua 24'	FH40 (4ej. X 8Rep) x 4, Recup.3'-4' , + abd. Lumb. 4 x 30'' VER CUADRO EJERCICIOS	FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,...	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)		
E.E. 1 X semana			R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	SEPARAR ENTRE ENTRENAMIENTOS 90'	RG30 Carrera continua 24'		
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	DESCANSO	DESCANSO	
MESOCICLO DE CORRECCIÓN DE TÉCNICA EN TIERRA Y AGUA.	Desde el Jueves se puede entrenar las sesiones mañana y tarde, algo más de volumen.			Quién pueda, separar a mañana y tarde			

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M36	CARGA 60%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
					R7 MARATON 4X CASTILLO-CIABOGA PUENTE - CASTILLO (PORTEO EN EL CLUB) /5-8´ (Marca R3)	R2-3 60 (45´´R3+4´R2+30´´R3+4´R2+45´´R3)x3
DESCANSO	COLEGIO	COLEGIO		COLEGIO	FH60 FUERZA SESIÓN B	RG35 Carrera continua 30'
						TROFEO DIPUTACIÓN DE CUENCA
	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)	R250 2'/1' + 4'/1' + 6'/6' + 6'/2' + 4'/1' + 2'/1' (24' esf.)	R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)	R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)		
DESCANSO	FG40 AUTOCARGA 30'	RG30 Carrera continua 24'	R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'	FG40 AUTOCARGA 30'	DESCANSO	DESCANSO
			FH60 FUERZA SESIÓN A			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M39	CARGA 80%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					RMAR 60% 60' (vueltas de 3,5 km. con porteo (A valorar volúmen)	R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.)
DESCANSO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	EMBARCACIÓN MARATÓN	EMBARCACIÓN MARATÓN
	AJUSTAR VOLÚMEN DE R3 Y/O DISTRUBUCIÓN DEL R4 EN FUNCIÓN DE LA CATEGORÍA	PUEDEN HACER 3 BLOQUES		AJUSTAR VOLÚMEN DE R3 Y/O DISTRUBUCIÓN DEL R4 EN FUNCIÓN DE LA CATEGORÍA		FH60 FUERZA SESIÓN A
	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	R5 250X3-4 //Rec4'-8',	R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		
DESCANSO	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	FH60 FUERZA SESIÓN A	R240 6x4'/2' (24' esf)	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	DESCANSO	DESCANSO
	FG40 AUTOCARGA 30'		RG35 Carrera continua 30'	FH60 FUERZA SESIÓN B		

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M38	CARGA 70%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					R2-3 60 (45´´R3+4´R2+30´´R3+4´R2+45´´R3)x3 EMBARCACIÓN MARATON	R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)
DESCANSO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	FG30 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES (24' Total)	FH60 FUERZA SESIÓN A
					FLEXIBILIDAD 20´	
	R250 2'/1' + 4'/1' + 6'/2' + 8'/8' + 6'/2' + 4'/1' + 2'/1' (32' esf.)	R3+50 (1.)(45"R3+/1'15"X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') REGULAR A 15´ ESF si es necesario	R270 (6'/2' + 8'/3' + 6')X2 / rec.6' (40'esf.) (4'17"x Km.) (HSK)		
DESCANSO	FG40 AUTOCARGA 30'	FH60 FUERZA SESIÓN A	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'	DESCANSO	DESCANSO
			RG35 Carrera continua 30'	FH60 FUERZA SESIÓN B		

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M37	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	COLEGIO	ESTUDIO / ESCUELA	ESTUDIO / ESCUELA	ESTUDIO / ESCUELA	DESCANSO	DESCANSO
	R350 (3'/2' x 3) + (3'/2'x 2), rec.8' (15'esf.) x	R250 (2'/30"rec+ 2'/1' x 4) x2 , entre boques 3'-4' (36' esf.)	R250 2'/1' + 4'/1' + 6'/6' + 6'/2' + 4'/1' + 2'/1' (24' esf.)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		
DESCANSO	R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R3F340 [(45"/30" X 5) X 2 Rec.3'-6' F-3(20)(K88-92;C48-52)(7,5' esf) x	FH60 (6ej. X 8Rep) x 4, Recup.3'-4' , + abd. Lumb. 4 x 30´´ VER CUADRO EJERCICIOS	VUELTA VIAJE	DESCANSO
	FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,…	FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C	RG30 Carrera continua 24'	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)		

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11-14 mayo. Copa del Mundo de Sprint (Szeged, Hungría)

Resultados completos:
https://memosoft.spotfokus.com/timetable/eventdetail/85/ICF-CANOE-SPRINT-AND-PARACANOE-WORLD-CUP-I-2023

18 y 19 de mayo. Selectivo de Sprint Junior y Senior (Verducido, Pontevedra)

Resultados completos:
https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/05/Selectivo-JUN-SUB23-RESULTADOS.pdf

20 y 21 de mayo. II Copa de España de Sprint Senior y Junior (Verducido, Pontevedra)

Resultados completos:
http://resultados.rfep.net/index.php?view=regata&token=6on7u9h2eEmBt1w3RnCKkMNmFQT6QJAb69zitRMzuGa1Pznja1wnQofn7c7Lr5IKBJpljhQdJEbvfF5G8od3adfsS0CABsLHsxoR&id=1:2023:1:4

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11-14 MAYO. I COPA DEL MUNDO DE SPRINT (SZEGED, HUNGRÍA)

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	1		2

María Corbera Muñoz

C2 500	C1 200	C2 200	C1 500
2ª	6ª	1ª	6ª

Adrián del Río Casarrubios

K1 500	K4 500
5º	8º

Adrián del Río, el entrenador Jesús Cobos
y María Corbera en la I Copa del mundo de Sprint

MEMORIA DE ACTIVIDADES

18 Y 19 DE MAYO. SELECTIVO DE SPRINT JUNIOR Y SUB23

Parte del equipo junior y sub23 del CETD participa en el selectivo, destacando las siguientes clasificaciones a las siguientes citas Internacionales del calendario:

CAMPEONATO DEL MUNDO DE SPRINT JUNIOR Y SUB23. 5-9 JULIO (AURONZO, ITALIA)

Adrián del Río
Adrián Muñoz
Daniel Grijalba
Daniel Ros
Darío Sánchez
Mercedes Zapata
Ulises Colastra

CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23. 27-30 JULIO (MONTEMOR O VELHO, PORTUGAL):

Adrián del Río
Adrián Muñoz
Víctor Pizarro
Mercedes Zapata
Daniel Ros

MEMORIA DE ACTIVIDADES

18 Y 19 DE MAYO. SELECTIVO DE SPRINT JUNIOR Y SUB23

Participantes del CETD Madrid junto con los entrenadores Marcos López y Jesús Cobos en el selectivo nacional Junior y Sub23 que otorga las plazas para el Campeonato del Mundo y de Europa de las respectivas categorías.

MEMORIA DE ACTIVIDADES

20 Y 21 DE MAYO. II COPA DE ESPAÑA DE SPRINT.

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
3	2	7	12

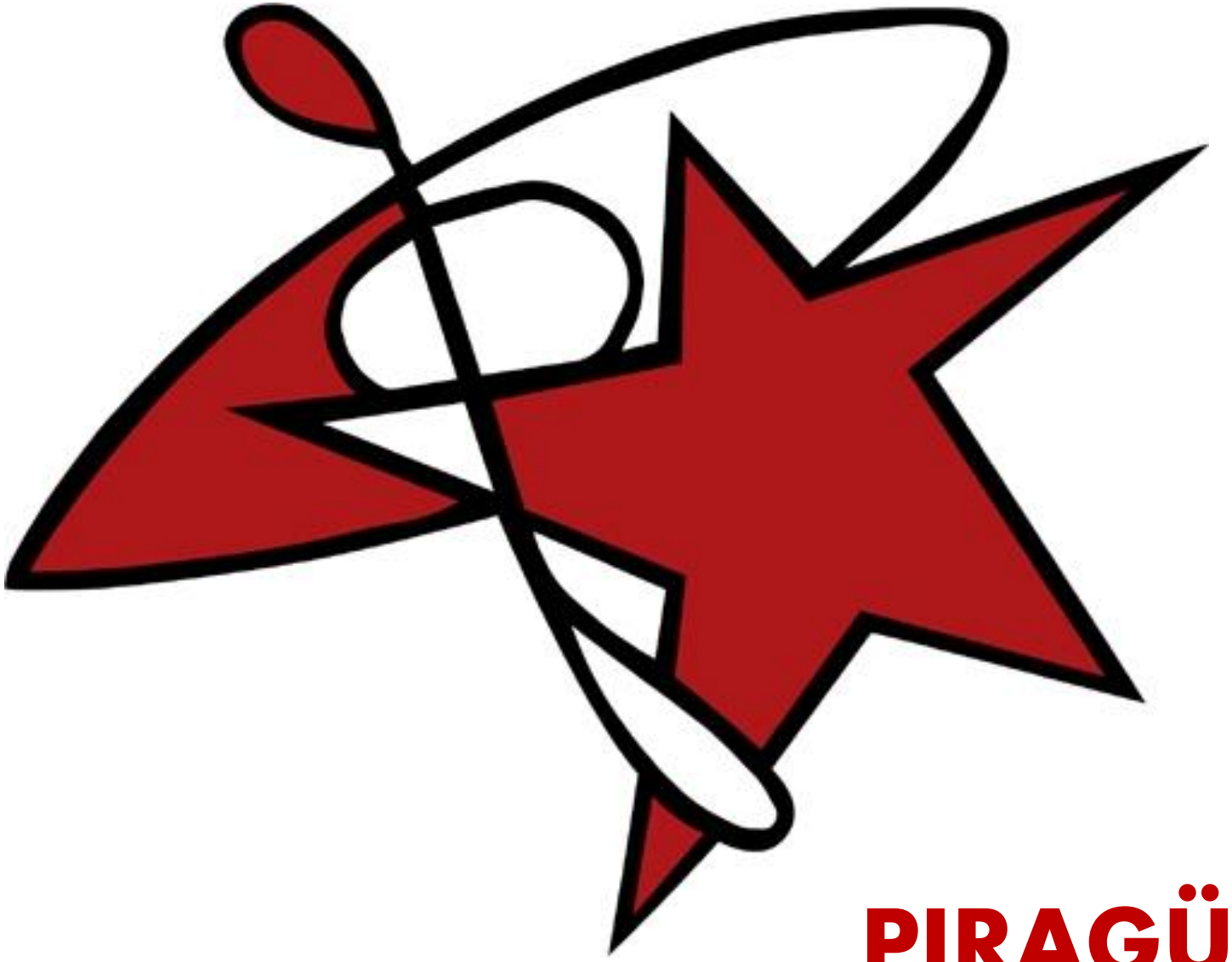
	dos CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,J				II Copa. Olimp. // Ilselec			
					K1/C1	K1/C1	K2/C2	K4/C4
	21/5/23				500	1./200 H/M	500 H/M	500 H/M
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional / Seguimi	20/5/23	20/5/23	21/5/23	21/5/23
1	JORGE	RODRIGUEZ RODRIGUEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional		15 (3.47)	11 (1.36)	3 (1.24)
2	ADRIAN	MARTIN TORRES	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional				
3	ADRIAN	MUÑOZ BENAVENTE	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional		17 (3.58)	9 (1.47)	7 (1.27)
4	ENRIQUE	ADAN HERNÁNDEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL			1 (1.31)	3 (1.24)
5	ALEJANDRO	MORENO TIZON	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional				
6	ADRIAN	DEL RÍO CASARRUBIOS	SUB23 KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL			1 (1.31)	3 (1.24)
7	SERGIO	DE LA PEÑA VALTUEÑA	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional				7 (1.27)
8	RODRIGO	LOSADA MORENO	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional			11 (1.36)	7 (1.27)
9	PABLO	SIMARRO GÓMEZ	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional		18 (3.58)	9 (1.47)	3 (1.24)
9	IGNACIO	CALVO MOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional		4 (4.04)	4 (1.46)	
10	HUGO ALBERTO	PEDRERO LOZOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional			4 (1.46)	4 (1.39)
12	DIEGO	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional			11 (1.46)	
13	MIGUEL	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional			11 (1.46)	
15	MANUEL	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional		18 (4.32)	17 (1.55)	
17	DANIEL	GRIJALBA GUERRERO	S23 CANOA HOMBRE	Nacional		3 (4.01)	5 (1.46)	4 (1.39)
18	ASIER	CORTIJO GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	CMURCIA				
19	VICTOR	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	CMURCIA			17 (1.55)	
20	ELISA	ZAPATA JENARO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	7 (2.00)		3 (1.47)	3 (1.39)
21	LUCIA	ARQUERO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	16 (2.04)		7 (1.52)	3 (1.39)
22	MERCEDES	ZAPATA JENARO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	6 (2.00)		3 (1.47)	3 (1.39)
23	AITANA	GASTALDO ARIZA	S23 KAYAK MUJER	Nacional				
24	JANIRA	CORTIJO GARAJE	S23 KAYAK MUJER	Nacional			20 (2.02)	
25	EVA	SIMARRO GÓMEZ	S23 KAYAK MUJER	Nacional				
27	ALBA	ESTEBAN ORTEGA	S23 KAYAK MUJER	Nacional			7 (1.52)	3 (1.39)
28	PAULA	RAINERO PARRA	S23 KAYAK MUJER	Nacional			20 (2.02)	

29	MARIA	CORBERA MUÑOZ	SENIOR CANOA MUJER	Nacional				
30	SANDRA	ROYO RUBIO	S23 CANOA MUJER	Nacional		5 (50.42)	5 (2.11)	1 (2.02)
31	MARÍA	MARTÍN ROJO	SENIOR CANOA MUJER	Nacional		8 (51.17)	6 (2.20)	1 (2.02)
32	ESPERANZA	MARTÍN ROJO	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico		13 (52.25)	5 (2.11)	1 (2.02)
33	ANNA	GORINSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico				
34	ESTRELLA	STERGIENSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico			6 (2.20)	1 (2.02)
A1	DANIEL	LANGREO ORTEGA	JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico			5 (1.40)	3 (1.30)
A2	VÍCTOR	PIZARRO DORADO	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico		4 (3.44)	5 (1.40)	3 (1.30)
A3	RUBÉN	CASTILLA RODRÍGUEZ	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico		18 (3.53)		3 (1.30)
A4	JUAN CARLOS	SANCHEZ-BEATO BELTRÁN	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico			15 (1.44)	
A5	DIEGO	MUÑOZ BENAVENTE	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico		22 (3.50)		3 (1.30)
A7	DARIO	SANCHEZ IZQUIERDO	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico		6 (4.14)	3 (1.51)	
A8	IZAN	VELASCO VALIENTE	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico		8 (4.20)	3 (1.51)	1 (1.44)
A9	DANIEL	ROS LUCAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico			5 (1.46)	4 (1.39)
A10	DANIEL	INFANTES CASAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico				1 (1.44)
A12	ADRIÁN	DEL BARRIO SANCHEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico		11 (4.21)		1 (1.44)
A14	JUAN	SOLANAS ROMERO	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico				
A15	ULISES	COLASTRA ÁLVAREZ	*JUN CANOA HOMBRE	CMURCIA		4 (4.12)	6 (1.56)	1 (1.44)
A16	DANIEL	MADRAZO RAMOS	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico		13 (4.28)	6 (1.56)	
A17	ADRIANO	GONZALEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico		17 (4.30)		
A18	CLAUDIA	RODRIGUEZ ALDA	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico				
A19	AHINOA	DEL RÍO CASARRUBIOS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	18 (2.10)		6 (1.59)	
A20	PATRICIA	ROS LUCAS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	22 ((2.06)		6 (1.59)	
A21	INÉS	GIL RINCÓN	JUNIOR CANOA MUJER	Autonómico	8 (59.05)			

MEDALLERO CETD

MEDALLERO ACUMULADO CAMPEONATOS OFICIALES RFEP

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	**8**
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	**3**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	**25**
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	**9**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	**18**
COPA DEL MUNDO SPRINT	1	1		**2**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	3	2	7	**12**



Comunidad de Madrid

MEMORIA JUNIO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 38/ Microciclo 38: 1-11/junio/2023
- Semana 39/ Microciclo 39: 12-18/junio/2023
- Semana 40/ Microciclo 40: 19-25/junio/2023
- Semana 41/ Microciclo 41: 26-30/junio/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 4 de junio: Campeonato de España de Ríos y Travesías. Raphel del Tajo (Aranjuez, Madrid).
→ 17 y 18 de junio. Campeonato de España de Maratón (Banyoles, Girona). Prueba selectiva clasificatoria para el Campeonato de Europa de Maratón.
→ 21-24 de junio. Juegos Europeos (Cracovia, Polonia).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ En el agua. Durante el mes algunos de los palistas del CETD tienen como objetivo participar en los Juegos Europeos, por lo que seguirán una preparación específica para el mismo sobre las distancias de sprint. Mientras que para otros palistas, este mes corresponde una transición entre la II Copa de Sprint y el Campeonato de España de Julio, por lo que bien realizaron un entrenamiento específico general, sin ser específico-competitivo para sprint y otros se centra en preparar de forma específica el maratón así como algunos palistas continúan su preparación para el Campeonato del Mundo Sub23 que se celebrará a principios del mes de julio.

→ En tierra. El entrenamiento esta centrado al desarrollo de la fuerza general - fuerza hipertrofia en seco, dándole un poco mas de volumen con respecto a los mesociclos de competición.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 4 de junio: Campeonato de España de Ríos y Travesías. Raphel del Tajo (Aranjuez, Madrid).
→ 17 y 18 de junio. Campeonato de España de Maratón (Banyoles, Girona). Prueba selectiva clasificatoria para el Campeonato de Europa de Maratón.

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

→ Entrenamiento en agua. Para el equipo cadete del CETD este mes cierra un periodo de entrenamiento específico de preparación de los diferentes Campeonatos y Copas de maratón y se inicia en la última semana de junio la preparación específica del Campeonato de España de sprint en Julio.

→ En tierra se realiza un entrenamiento de las capacidades físicas básicas de forma general**.**

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	216
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	283
Nº HORAS	14,7	12,5	11,15	11,05	49,4	462,5
KM EN AGUA	105	96	58	83	342	3008

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	217
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	307
Nº HORAS	14,7	12,5	11,15	11,05	49,4	434,5
KM EN AGUA	105	96	58	83	342	2557,8

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	190
Nº SESIONES	6	6	6	6	24	266
Nº HORAS	10,5	12	11,7	9,7	43,9	395,5
KM EN AGUA	82	88	78	73	321	2270

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M38	5-11/Jun/2023	carga	90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11	
	R360 (3' /2' X 3) X 2 / Rec. 8' O (750m./2'x3)x2 (esf 18') X		R360 (3' /2' X 3) X 2 / Rec. 8' O (750m./2'x3)x2 (esf 18') X		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		
R3F360 [(45"/30" X 6) X2 Rec-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie con F3, resto R-3(K90-95; C50 ppm) x	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' RM(1.) 100-110 ppm.HK // 54-58 HC 5ª y 6ª rep. más importantes	R460 (.5-1.) (45" /15"x2+ 20"x1)x1 // (60"/30"-15" X 4) X 2 / Rec.6'-8' , 1ª(SAL+RM+RM+F),2ª RM // RM (.5) 63-65;(1.)56-60 ppm.	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' RM(1.) 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		DESCANSO	
	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	A criterio individual se puede hacer una serie mas de 1000 y eliminar el 500	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	R605 (salidas-técnica) 3 sal x 25m. Cada 2´. (c/2´.) o 7´´/1´53´´ o 12.14 pal., combinada con otro ritmo	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		
R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	Los palistas que han competido el RAPHEL, hasta el martes y/o miercoles baja carga	R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R3F360 [(45"/30" X 6) X2 Rec-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie con F3, resto R-3(K90-95; C50 ppm) x			GRUPO 1000/500
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO		DESCANSO	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	DESCANSO	DESCANSO	
Los palistas de 1000/500 realizan 2 R3F3+ 1R5F5 ,...		FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.					

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M39	12-18/Jun/2023				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
PARA 200	GYM PARA TODOS EN ROJO	PARA 200	EN ROJO PARA TODOS COMO SEGUNDA SESION, AL FINAL DE LA MAÑANA	PARA 200 Elisa, Merce,...	GYM PARA TODOS EN ROJO	
R4-3+60 (0,2) (30"R3+/60"X3)x5 /Rec.6'-10' (7,5' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5F60 (0,2) (75mr5F-100r<6)X6 (Ser. 2F+ 2)x3 //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.), EL, 99-100%	R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R760-70 (0,2) 1 x 150m. // 1x 200 // 2-1 x150 Rec. 8'-15'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
PARA 500/200	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	PARA 500/200	DEJAR 90, ENTRE LOS ENTRENOS, SI NO PUEDE SER REBAJAR VOLUMEN DE LOS DOS,	PARA 500/200	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	
R3+60 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x4-3 /Rec.6'-10' (<10,6' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2, 1/2EL, (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL, Fuerza y tecnica, 98%		R3+60 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x4-3 /Rec.6'-10' (<10,6' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		
PARA 1000/500	Lunes 12/06/2023 una sesion de agua + 1 sesion deTierra	PARA 1000/500	MARTES 13/06/2023 2 sesiones de agua	PARA 1000/500	MIERCOLES 14/06/2023 una sesion de agua + 1 sesion deTierra	
R3+60 (1.)(200 r3+/100 r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x		R3+60 (1.)(45"r3+/60"r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		

EQUIPO: SEN/S23/JUN 1000/500

M40	19-25/Jun/2023	Carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25	
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	R3+60 (1.)(45"r3+/60"r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	R3+60 (1.)(200 r3+/100 r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2, 1/2EL, (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL, Fuerza y tecnica, 98%		
FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	
FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C			
							GRUPO 1000/500
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
Escrito en color GRANATE coincide con el grupo 500/200							

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M41	26/Jun a 2/Jul/2023		carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 1	DOMINGO 2		
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R3+60 (0,5)(30"R3+/60"X4)x4 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62	R5F560 50X2-1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3-2)X2,con freno), 100X2-1 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'	R5F560 50X2-1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3-2)X2,con freno), 100X2-1 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'			
FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5´-7´. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5´-7´. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO		
FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *				
							GRUPO 500/200	
DESCANSO	DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO		

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M38	5-11/Jun/2023	carga	90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11	
	R360 (3' /2' X 3) X 2 / Rec. 8' O (750m./2'x3)x2 (esf 18') X		R360 (3' /2' X 3) X 2 / Rec. 8' O (750m./2'x3)x2 (esf 18') X		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2 (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%		
R3F360 [(45"/30" X 6) X2 Rec-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie con F3, resto R-3(K90-95; C50 ppm) x	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' RM(1.) 100-110 ppm.HK // 54-58 HC 5ª y 6ª rep. más importantes	R460 (.5-1.) (45" /15"x2+ 20"x1)x1 // (60"/30"-15" X 4) X 2 / Rec.6'-8' , 1ª(SAL+RM+RM+F),2ª RM // RM (.5) 63-65;(1.)56-60 ppm.	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' RM(1.) 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		DESCANSO	
	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	A criterio individual se puede hacer una serie mas de 1000 y eliminar el 500	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	R605 (salidas-técnica) 3 sal x 25m. Cada 2´. (c/2´.) o 7´´/1´53´´ o 12.14 pal., combinada con otro ritmo	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		
R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	Los palistas que han competido el RAPHEL, hasta el martes y/o miercoles baja carga	R3+60 (45"R3+/1'15"X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R3F360 [(45"/30" X 6) X2 Rec-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie con F3, resto R-3(K90-95; C50 ppm) x			GRUPO 1000/500
RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO		DESCANSO	FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	DESCANSO	DESCANSO	
Los palistas de 1000/500 realizan 2 R3F3+ 1R5F5 ,...		FG45 6 ejer x 20-30 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.					

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M39	12-18/Jun/2023				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
PARA 200	GYM PARA TODOS EN ROJO	PARA 200	EN ROJO PARA TODOS COMO SEGUNDA SESION, AL FINAL DE LA MAÑANA	PARA 200 Elisa, Merce,...	GYM PARA TODOS EN ROJO	
R4-3+60 (0,2) (30"R3+/60"X3)x5 /Rec.6'-10' (7,5' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	R5F60 (0,2) (75mr5F-100r<6)X6 (Ser. 2F+ 2)x3 //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.), EL, 99-100%	R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	R760-70 (0,2) 1 x 150m. // 1x 200 // 2-1 x150 Rec. 8'-15'	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	
PARA 500/200	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	PARA 500/200	DEJAR 90, ENTRE LOS ENTRENOS, SI NO PUEDE SER REBAJAR VOLUMEN DE LOS DOS,	PARA 500/200	FH60-70 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C	
R3+60 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x4-3 /Rec.6'-10' (<10,6' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2, 1/2EL, (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL, Fuerza y tecnica, 98%		R3+60 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x4-3 /Rec.6'-10' (<10,6' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		
PARA 1000/500	Lunes 12/06/2023 una sesion de agua + 1 sesion deTierra	PARA 1000/500	MARTES 13/06/2023 2 sesiones de agua	PARA 1000/500	MIERCOLES 14/06/2023 una sesion de agua + 1 sesion deTierra	
R3+60 (1.)(200 r3+/100 r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x		R3+60 (1.)(45"r3+/60"r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		

EQUIPO: SEN/S23/JUN 1000/500

M40	19-25/Jun/2023	Carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25	
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	R3+60 (1.)(45"r3+/60"r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R3F370 [(45"/30" X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x	R3+60 (1.)(200 r3+/100 r0X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.	R5F60 [(20"/1'40"-2'40")X 4 (CF)+ 100m/4'x4 (SF)]x2, 1/2EL, (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL, Fuerza y tecnica, 98%		
FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	
FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C		FH60-70 5-7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 5.1, 2023, sesion A o B o C			
							GRUPO 1000/500
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
Escrito en color GRANATE coincide con el grupo 500/200							

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M41	26/Jun a 2/Jul/2023		carga	60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 1	DOMINGO 2		
R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	R3+60 (0,5)(30"R3+/60"X4)x4 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62	R5F560 50X2-1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3-2)X2,con freno), 100X2-1 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'	R5F560 50X2-1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3-2)X2,con freno), 100X2-1 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R750 (0,2-0,5) 200X1, 500X1 Rec. 20'-30'			
FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5´-7´. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FG30 4 ejer x 10-20 rep x 3 ser (5´-7´. Esf) (4ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO		
FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *		FV50 P/D(5-3 Rep. 85% + 6 Rep.60%) X 3 // Rec.2'-3'// (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) 1)Barras F., 2)Tr.Dorsal Manc., 3) 1/2 Squash *				
							GRUPO 500/200	
DESCANSO	DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO		

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M38	5-11/Junio/2023	CARGA	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
					Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R350 (3'/2' x 3) + (3'/2'x 2), rec.8' (15'esf.) x
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes
					RG35 Carrera continua 30'	
	R350 (3'/2' x 3) + (3'/2'x 2), rec.8' (15'esf.) x	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		
DESCANSO	R430 (45"/ 45"-30" X 3) X 2 // Rec.2'-3' 100-110 ppm. 5ª y 6ª rep. más importantes	R3+60 (40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 65-70 ppm.	R460 (0,5) (45" /15"x2+ 20"x1)x3-4/ Rec 8-15' (200m./50m.+200/50+100m.), 1/2 Sal+RM+F	R560 [(20"/1'40"-2'40")X 4]x4 //Rec.3'-10' BARCO LANZADO RM 500	DESCANSO	DESCANSO
	FH60 6 ejer x 8-10rep x 70% x 3 ser SESIÓN A	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD DÍA 2 PDF	FH60 6 ejer x 8-10rep x 70% x 3 ser SESIÓN B	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD DÍA 2 PDF		

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M40	12-18/junio/2023	CARGA 50-60%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
REGULAR ENTRENAMIENTO DURANTE LA SEMANA SI NOS ENCONTRAMOS CANSADOS. EN ESPECIAL A PARTIR DEL MIERCOLES					VIAJE A BANYOLES // ENTRENO PARA EL RESTO:	
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	R4-3+30 (0,2) (30"R3+/60"X3)x2 /Rec.6'-10' (3' esf.) K 115-120ppm./C 60-65 ppm. X	DESCANSO
FLEXIBILIDAD TODOS LOS DÍAS 15-20'					R340 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	
	R2 2-3 x 3,5 km con porteo / 3'	R520 250X 2 Rec.5'-8' 98% , (Sal + RM 500m.)	R7MARATON R2 Castillo + Final Isla R3+ + PORTEO+ Infante R3+ + 2' R2 X 2-3/ 4' REC	R530 150X4 Rec.5'-8' 98% ,		
DESCANSO	R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'	R3+30 (50"R3+/1'10"X 4)x2 /Rec.6'-10' (6,6' esf.) RM 1000m., 95-105 ppm.	GYM UN EJ MENOS. TODO 2 Ser x 12-15 rep	R115 Continuo 3 km. o 18'	R280 COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN Cadete	DESCANSO
	FH60 FUERZA SESIÓN A	RG30 Carrera continua 24'	FH60 FUERZA SESIÓN B			

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M40	19-25/junio/2023	CARGA 80-90%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
					R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD	R530 150X4 Rec.5'-8' 1/2BP
						R530 200X3-2 Rec.5'-8' 1/2 BP
		R3+60 (0,5)(30"R3+/60"X4)x4 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62	R560 [(20"/1'40"-2'40")X 4]x4 //Rec.3'-10' // 95-98% FRENO	R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	FV50 (6-8 rep (RIR 12). x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C
DESCANSO	R240 LIBRE 24-32 MIN	FV50 (6-8 rep (RIR 12). x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD	FV50 (6-8 rep (RIR 12). x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C	R460 (0,5) (45" /15"x2+ 20"x1)x4/ Rec 8-15' (200m./50m.+200/50+100m.), 1/2 Sal+RM+F	DESCANSO
					RG30 Carrera continua 24'	500 M

MEMORIA DE ACTIVIDADES

4 de junio: Campeonato de España de Ríos y Travesías. Raphel del Tajo (Aranjuez, Madrid).

Resultados completos:
https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/06/Cto-ESP-Rios-Resultados.pdf

17 y 18 de junio. Campeonato de España de Maratón (Banyoles, Girona).

Resultados completos:
https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/06/Cto-ESP-Maraton-Resultados.pdf

Resultados prueba selectiva (barcos combinados):
https://rfep.es/wp-content/uploads/2023/06/Selectivo-Nacional- Maraton-RESULTS.pdf

21-24 de junio. Juegos Europeos (Cracovia, Polonia)

Resultados completos:
http://www.canoeresults.eu/view-results/sprint?eventid[]=5864#event

MEMORIA DE ACTIVIDADES

4 DE JUNIO: CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS. (ARANJUEZ, MADRID).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
19	10	8	37

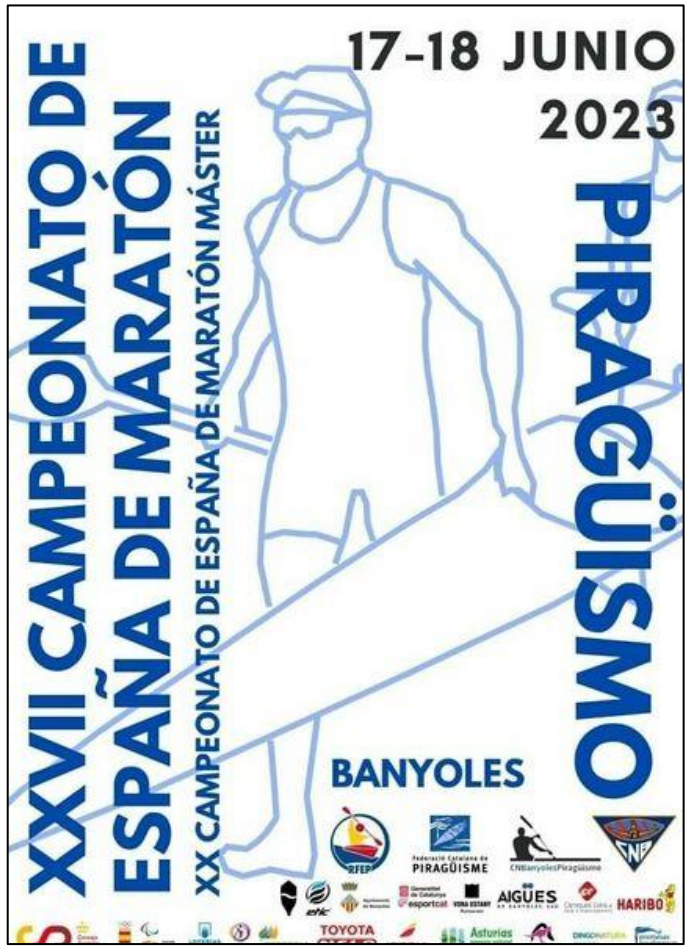
MEMORIA DE ACTIVIDADES

17 Y 18 DE JUNIO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN (BANYOLES, GIRONA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
8	6		14

Deportistas del CETD clasificados al Campeonato de Europa de Maratón:

HOMBRE SENIOR K2 → ADRIÁN MARTÍN Y JOSE JULIÁN BECERRO
MUJER SENIOR K2 → LUCÍA ARQUERO OLMEDO
HOMBRE JUNIOR C2 -→ IZAN VELASCO, DANIEL INFANTES Y ULISES COLASTRA
HOMBRE JUNIOR K2 → RUBÉN CASTILLA RODRÍGUEZ
MUJER SENIOR C1 → MARÍA MARTÍN ROJO
HOMBRE SUB23 K1 → ALEJANDRO MORENO TIZÓN
HOMBRE JUNIOR C1 → DARÍO SANCHEZ IZQUIERDO



MEMORIA DE ACTIVIDADES

21-24 DE JUNIO. JUEGOS EUROPEOS (CRACOVIA, POLONIA)

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	2	1	3

MARÍA CORBERA MUÑOZ

C2 500	C1 200	c1 500
2ª	3ª	2ª

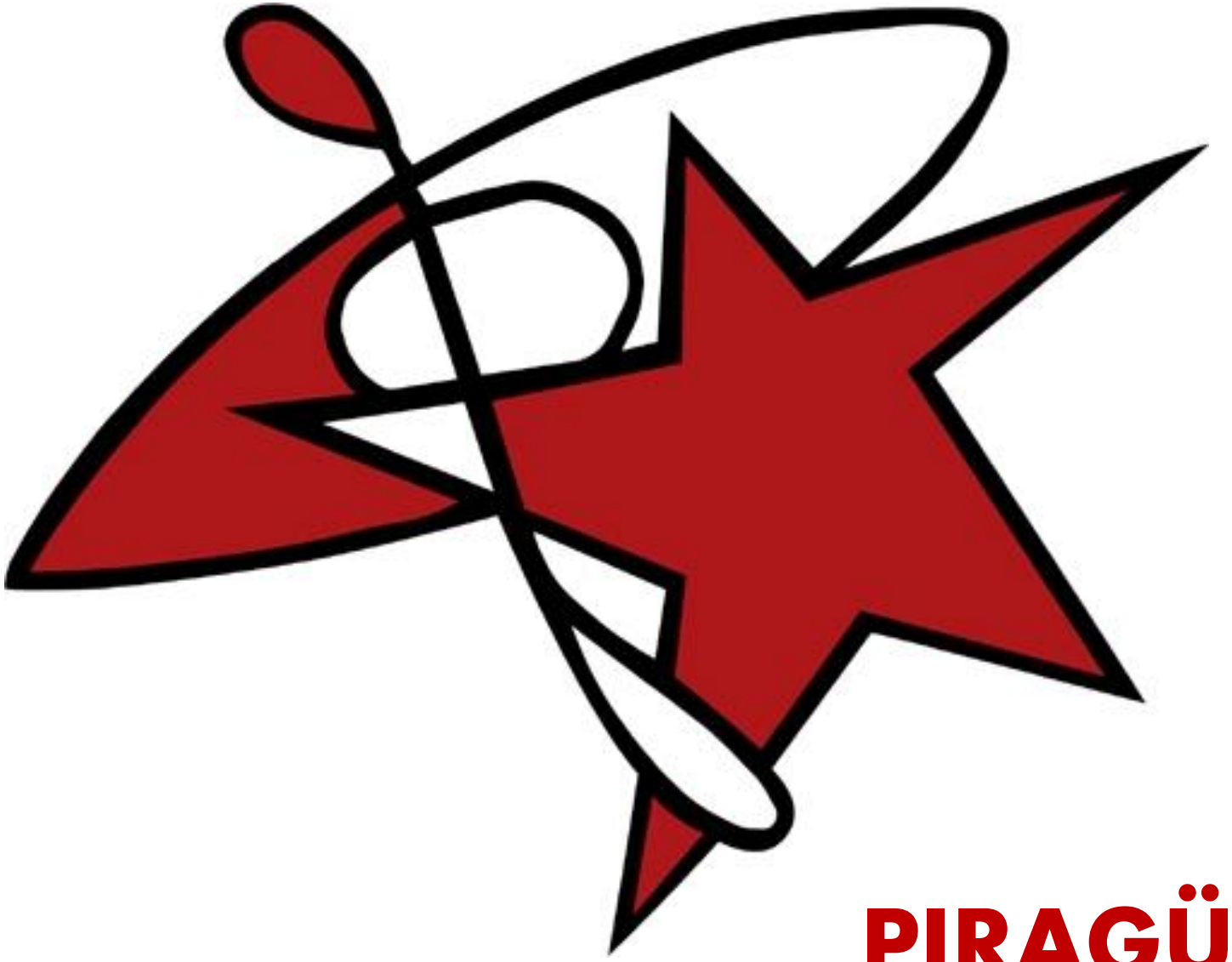
ELISA ZAPATA JENARO

K1 200
4º semifinal

MEDALLERO CETD

MEDALLERO ACUMULADO CAMPEONATOS OFICIALES

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	**8**
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	**3**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	**25**
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	**9**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	**18**
COPA DEL MUNDO SPRINT	1	1		**2**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	3	2	7	**12**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS	19	10	8	**37**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6		**14**
JUEGOS EUROPEOS		2	1	**3**



Comunidad de Madrid

MEMORIA JULIO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 46/ Microciclo 46: 1-6/agosto/2023
- Semana 47/ Microciclo 47: 7-13/agosto/2023
- Semana 48/ Microciclo 48: 14-20/agosto/2023
- Semana 49/ Microciclo 49: 21-27/agosto/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 11 agosto. Campeonato de España de Maratón Corto (Trasona, Asturias).
→ 12 y 13 de agosto. Copa de España de Maratón (Trasona, Asturias). Prueba selectiva para el Campeonato del Mundo de maratón.
→ 23-27 de agosto. Campeonato del Mundo Senior de sprint. (Duisburgo, Alemania).
→ 30 de agosto al 1 de septiembre. Copa del mundo sprint París (Francia).
→ 31 de agosto al 3 de septiembre. Campeonato del Mundo de maratón. (Dinamarca).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

La temporada nacional de sprint llegó a su fin con la conclusión del Selectivo II de sprint y el Campeonato de España de velocidad celebrado el pasado mes de julio en Verducido (Pontevedra).

Los palistas clasificados en el II Selectivo para el Campeonato del Mundo y los especialistas de maratón, continúan su preparación para las citadas competiciones. El entrenamiento se individualiza a cada uno de los/las palistas clasificados para las diferentes especialidades y distancias. En el posterior apartado de entrenamientos se especifica que planificación llevará cada uno/una de los palistas que acuden al Campeonato del Mundo de Sprint.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 11 agosto. Campeonato de España de Maratón Corto (Trasona, Asturias).
→ 12 y 13 de agosto. Copa de España de Maratón (Trasona, Asturias).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

La liga nacional de sprint se concluyó en el Campeonato de España de Jóvenes Promesas el pasado mes de Julio en Trasona (Asturias). El equipo cadete del CETD afronta sus últimas competiciones antes de finalizar la temporada e iniciar su periodo de descanso**.**

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN / CAMPEONATO DEL MUNDO SPRINT

	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	9	8	9	5	31	247
Nº SESIONES	13	12	10	9	44	327
Nº HORAS	14	13	14	8,4	49,4	511,9
KM EN AGUA	91	83	76	49	299	3307

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	9	8	9		26	243
Nº SESIONES	13	12	10		35	342
Nº HORAS	14	12	14		41	475,5
KM EN AGUA	91	83	76		250	2807,8

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	8	6	7	7	28	218
Nº SESIONES	14	10	10	11	45	311
Nº HORAS	9,7	9,3	11,9	10,7	41,6	437,1
KM EN AGUA	73	68,4	79,5	84	304,9	2574,9

ENTRENAMIENTOS

SENIOR SUB23 JUNIOR

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M42	3-9/Jul/2023		carga	80%					ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	SÁBADO	8	DOMINGO	9
R3F370 [(45''/30'' X 6) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K90-95/ C48-52 ppm) (18'esf)x		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22'' X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R5,650 (0,5) 200 X4-5 / Rec. 5' -10' // 50 salR6(0,5)+ 100 R5 alargando+ 50Rm .5 // 100-98%		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		R770 (1-0,5) 750X1 , 500X1, (250/100X4)x1-2 (Sal-Rm+Rm+Rm+Rm-F)/ Rec. 15'-25'		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)		R770 (1) 1 x 1000 // 1x 750// y/o 3x(250/100(45'')), Rec.10'-20'		RG35 Carrera continua 30'		R750-60 (0,5/1) 500m X 1 // 750 X 1, Rec. >20' x		DESCANSO	
Todos los días:previo al entrenamiento, 10'-20'Ej. Específico en maquinas y movilidad, ayuden a la corrección tecnica.		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		Los R7 del J y S uno de 1000 y otro de 500/1000, elegir y/o combinar según objetivo del palista		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral				FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN. // se pueden intercambiar los R7, según objetivo.	
R3+60 (1.)(45''R3+/45''X4)x4 /Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.		FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)/l(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)				FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)/l(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)						GRUPO 1000/500	
Progresión R3+, bajamos rec. 1'15'' a 60'' a 45''		DESCANSO		R3+460 [(2' 45''R-3 + 15'' R-4) X 3 Rec. 3'] X 2 / Rec. 8' (Esf. 16,5 R-3 + 1,5' R-4)		DESCANSO		R350 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X		DESCANSO		DESCANSO	
E.E. final de la semana		PERSONALIZAMOS LOS R7, SEGÚN OBJETIVOS DEL PALISTA.				VALORAR SI SE CAMBIA JUEVES,... POR RECUPERACION AERÓBICA R1 O R2							

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M43	10-16/Jul/2023		1/2carga	70%	1/2carga	50%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	SÁBADO	15	DOMINGO	16
R3F360 [(45''/30'' X 5) X 2 Rec.3'-6'] X 2 Rec. 8' // 2ª,3ª serie en F-3(20), resto R-3(K88-92;C48-52)(15' esf) x		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5		R5F560 50X2-1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22'' X3-2)X2,con freno), 100X2-1 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%		R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre bloques 3'-4' (24' esf.)		R550 (1.) 250X4 //Rec4'-8', SAL+RM (50 salr6(0,5)+ 150 r5 alargando+ 50Rm 1.)		Calent. 1000 (3km R1 +1 x 500m R3 +1 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)+ 150 a 250m R5			
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		R770 (1-0,5) 750X1 , 500X1, (250/100X4)x1-2 (Sal-Rm+Rm+Rm+Rm-F)/ Rec. 15'-25'		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)		FG20 ZM (Zona Media) (6 EJERCx.40''/20'') x 2 series/2' rec., (8' esf)/l(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y der,lumbar, pájaro)		RG35 Carrera continua 30'		R750-60 (0,5/1) 500m X 1 // 750 X 1, Rec. >20' x		DESCANSO	
Todos los días:previo al entrenamiento, 10'-20'Ej. Específico en maquinas y movilidad, ayuden a la corrección tecnica.		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		Los R7 del J y S uno de 1000 y otro de 500/1000, elegir y/o combinar según objetivo del palista		RECUPERACIÓN		Valorar aumentar la distancia a 300		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		PERSONALIZAMOS LOS R7, COMO NORMA BAJANDO VOLUMEN. // se pueden intercambiar los R7, según objetivo.	
~~R3+60 (1.)(45''R3+/45''X4)x4 3/Rec.6'-10' (12' esf.) RM (1.) KH102-106/C54-58 ppm.~~												GRUPO 1000/500	
R450-60 (1.)(250mr4/100mr0X4)x3-2/Rec.10' (RM+RM+RM+RM+F) (1.) KH104-108/C56-60 ppm.		DESCANSO		R3+460 [(2' 45''R-3 + 15'' R-4) X 3 Rec. 3'] X 2 / Rec. 8' (Esf. 16,5 R-3 + 1,5' R-4)		DESCANSO		R350 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X		DESCANSO		DESCANSO	
		PERSONALIZAMOS LOS R7, SEGÚN OBJETIVOS DEL PALISTA.											

EQUIPO: SENIOR/S23 Doble TURNO 3/1rec

M44	17-23/Jul/2023		1/2P.P.	40%	1/2Com	100%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	SÁBADO	22	DOMINGO	23
R440 (1.) (250m./100m. X 4) X 1-2'/ Rec.8'-12' (SAL+RM+RM+F) // 56-60 ppm. RM		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		Calent. 1000 (2km R1 +1 x 1' R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)		R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8' // ENTRENO PARA RESTO, E.E.		CPTO. ESP. SPRINT SENIOR-JUN 2023 (VERDUCIDO)		CPTO. ESP. SPRINT SENIOR-JUN 2023 (VERDUCIDO)		CPTO. ESP. SPRINT SENIOR-JUN 2023 (VERDUCIDO)	
R620 salidas 50 x4 100%		R740 (0,5) 400X1 (100%)// (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F)x1 // Rec. 10'-30'		R540 (0,5) 300 X 1 Sal+RM , 200 x3 RM/ , se puede intercambiar orden / Rec. 5'-10' (RM .5, KW 115 -108 ppm., C 65-63 ppm.) 98%		R330 (750m./3' x 2-1) x 2 /rec.8' Hombres // (500m./2'x2)x2 rec.8' mujeres cadete		CR/SF/F 500 K1/C1		CR/SF/F 1000 K2,K4/C2,C4		CR/SF/F 200 K2,K4/C2,C4 // Incluye el C2Xmixto	
FG30 6 ejer x 15-20 rep x 3 ser (6'-8'. Esf) (6ej. "Específico", Carro Trac.,trac.Polea, ….) x		R740 (1) 750m. (Sal+Rm)+35''Rec+ 250 (Rm+F) // R7, SOLO UNO DE ELLOS O COMBINADO A LA BAJA		RG35 Carrera continua 30'		9:00 SALIDA VIAJE K1/C1 CTO.ESP.		Orden:HK.5-1.-.2// MK1.-.5-.2// HC.5-1.-.2// MC.5-.2-1.					
		FV30 (6R. 60%x3),rec.4' x 3ej. (mov. Rápido) Dorsal, tracción poleax2, Pectoral				ADAPTACIÓN AL AGUA		CR/SF/F 1000 K1/C1				GRUPO 1000/500	
DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1		CR/SF/F 200 K1/C1		CR/SF/F 500 K2,K4/C2,C4		REGRESO DE VIAJE	
SE AJUSTAN LOS R7 Y R5 SEGÚN OBJETIVO DEL DEPORTISTA		TENEMOS EN CUENTA LAS OBSERVACIONES DE LOS PALISTAS, R7,…		E.Equipo a definir según circunstancias y técnico				CUIDADO: Orden K1/C1 varia según modalidad y sexo					

EQUIPO: ELISA Z. (cuña aeróbica)

M45	24-30/Jul/2023		2/3 Rec.	40%	1/3 carga	50%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	SÁBADO	29	DOMINGO	30
		R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre bloques 3'-4' (24' esf.)		R240 (3'/1' x 4) x 2 /rec.3' (24'esf.)								R4-3+60 (0,2) (30''R3+/60''X3)x4-5 /Rec.6'-10' (7,5' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	
DESCANSO		FC50 5 ejer x 4-6 (6-8)rep 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C		R620 salidas 50 x4 100%		Viaje y visita a Porto		Viaje a Montemor entrena y va a ver con la familia el K4W500 S23 de Merce				FC50 5 ejer x 4-6 (6-8)rep 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C	
				FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9'-12'. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)								9:27 K4W500 Final Directa	
								R240 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 3]x 2 , rec. entre bloques 3'-4' (24' esf.)		R5F50 [(20''/1'40''-2'40'')X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%			
DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		Visita a Porto		R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?		RG35 Carrera continua 30'		Viaje de regreso	
								FC50 5 ejer x 4-6 (6-8)rep 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30'' x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C					

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS - CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M42	3-9/julio/2023	CARGA	80-90%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9	
Mucha atención a la carga, avisar si estamos cansados. Atención CADETES B		R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R760 (0,5) 500m.X 2 // Rec.30'-45' tipo Test x (Ajustar 2º test individualmente)	R5F560 50X2, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o 22" X3)X2,con freno), 100X2 (Ser.2+3+6+2) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	R460 (0,5) (45" /15"x2+ 20"x1)x2-3/ Rec 8-15' , 1ª y 3ª Sal+RM+F // 2ª RM 500		
DESCANSO	DESCANSO	FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 4-5 ej SESIÓN A PDF CADETES JULIO´22	FG40 6 ejer x 15-20 rep. x 3 /Rec 3'-5' (12-14' esf) + Ejer Movilidad (Mirar PDF gym)	FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 4-5 ej SESIÓN B PDF CADETES JULIO´22	FG40 6 ejer x 15-20 rep. x 3 /Rec 3'-5' (12-14' esf) Ejer Movilidad (Mirar PDF gym)	DESCANSO	
FLEXIBILIDAD TODOS LOS DÍAS 15´-20´				* En sesión B se fusionan ej 2+3 y se realiza tracción carro	RG35 Carrera continua 30'		
R360 (2' / 1'30"-2' x 5) x 2 /rec.8'-10' x	R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+ 100F) x 1 Rec. 10'-20'	última de cada bloque 30´´		última de cada bloque 30´´			
		R3+50 (0,5/0,2) (40"R3+/1'20"X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. X	DESCANSO	R3+50 (0,5/0,2) (40"R3+/1'20"X4)x3 /Rec.6'-10' (8' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. X	DESCANSO	DESCANSO	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M43	10-16/julio/2023	CARGA	80-50%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO		DESCANSO	
R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm. Ult de cada bloque --> 30´´/1´30´´	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R530 200X3-2 Rec.5'-8' 98%	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1		
FG40 6 ejer x 15-20 rep. x 3 /Rec 3'-5' (12-14' esf) + Ejer Movilidad (Mirar PDF gym)	R760 (0,5) 500m.X 2 // Rec.30'-45' tipo Test x (Ajustar 2º test individualmente)	R130 Continuo 6,6 km. o 36'	(0,5) 400m. x 1 // REC. 10'-20' SAL+RM 500mts	R510 100m/4'-6'x 2-3 98%	DESCANSO	DESCANSO	
	FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 4-5 ej SESIÓN A PDF CADETES JULIO´22	FG30 4 ejer x 15-20 rep x 3 ser (5´-7´. Esf) (4 ej. pres manc (bosu), Tracc manc (banco), cargada, press militar).	FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 4-5 ej SESIÓN B PDF CADETES JULIO´22				

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

M44	17-23/julio/2023	CARGA	60-70%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23	
Precalentamiento 500. 9:30H en el agua	Calentamiento 500 mts. 10:30h EN EL AGUA	Precalentamiento 500. 9:15H en el agua	Calentamiento 500 mts.	JAIME Y JUAN VIAJE CMPTO. ESP SENIOR/JUNIOR	CMPTO ESPAÑA 2X1000 MTS K4 1000		
En la recta a las 11:15H R7, 500X1, 400X1 // Rec. 10'-20'	R5F20 (0,2) 50mts/6´x 4 Freno, Barco lanzado	R750 En la recta: 10:45H 500m. X 1 TEST x	R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)	RESTO : R350 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	Calentamiento 500 mts.	DESCANSO	
FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD SESIÓN 2	R5,640 150 X2-3 / Rec. 4' - 10' // 75 sal(0,2)R6+ 75 Rm (0,5-0,2) 100-98%	FG45 ESTABILIZADORES, ABDOMINALES , MOVILIDAD SESIÓN 4	FV50 (6-8 rep (RIR 12). x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) , Sesion 3+5 (3 EJ de cada)	FLEXIBILIDAD 20´	R3+50 (0,5) (30"R3+/60"X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X		
	R125 30'	Precalentamiento: 17:30H en el agua		ENTTO JAIME Y JUAN?	CMPTO ESPAÑA 2X500 K4 500		
DESCANSO	FV50 (6-8 rep (RIR 12). x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) , Sesion 1	R750 En la recta: 19:00H 500m. X 1 TEST x	DESCANSO	DESCANSO		DESCANSO	
	DESCANSO					CHICOS 500	

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

	24-31/julio/2023	CARGA	50-100%	CADETE		ENTRENADOR:	D.T. CETD C. MADRID
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30	
Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	Calent. 500 (2km R1 +1 x 500m R3 +3 x(10p.R3+10p.R4+10p.R5)	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	CMPTO. ESP. JJPP	CMPTO. ESP. JJPP	CMPTO. ESP. JJPP	
R3+50 (0,5) (30"R3+/90"X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	R740 (0,5) 500m. X 1 test x	R530 200X3-2 Rec.5'-8' 1º, 2º SAL+ RM 3º RM	R330 3' /2'x3 (9' Esf) X	CR K1 /C1	SF-FINAL K1/C1	FINAL K2/C2/K4/C4	
FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 3-4 ej SESIÓN A PDF CADETES JULIO´22	RG30 Carrera continua 24'	FV40 (8R. 60%x3),rec.4' x 3 ej SESIÓN B PDF CADETES JULIO´22	VIAJE JUEVES				
		CARGAR MATERIAL	PROBAR PISTA	CMPTO. ESP. JJPP	CMPTO. ESP. JJPP		
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R1 4Km .,//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	CR K2/K4/C2/C4	SF /K2/C2/K4/C4	VIAJE DE VUELTA	

MEMORIA DE ACTIVIDADES

1 DE JULIO. REGATA INTERNACIONAL DE SANABRIA
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/a/a9/Resultados_Individuales_-_AUTONOMICO_E_INTERNACIONAL.pdf

6 AL 9 DE JULIO, CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Y SUB23 DE SPRINT 2023
AURONZO (ITALIA)
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/6/66/ICF_Junior_And_Under23_World_Championships_2023_Full_Results.pdf

13 AL 16 DE JULIO. CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATÓN,
SLAVONSKI BROD (CROACIA).
https://memosoft.spotfokus.com/timetable/index.php?page=eventdetail&folder=91&gmt=2&gmt2=-120

21 Y 23 DE JULIO, CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO, PONTEVEDRA
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/9/9c/Cto-ESP-Sprint-Resultados_2023.pdf

28 AL 30 DE JULIO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS"
TRASONA, ASTURIAS
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/b/b0/Cto-ESP-Sprint-JJPP-Resultados_2023.pdf

27 AL 30 DE JULIO. CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23,
MONTEMOR-O-VELHO (PORTUGAL)
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/c/c9/2023_Eca_Paracanoe_and_Junior_and_Under_23_Canoe_Sprint_European_Championship_todos.pdf

MEMORIA DE ACTIVIDADES

1 DE JULIO. CAMPEONATO ESPAÑA DE FONDO EN LÍNEA K4-C4. SANABRIA

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
3	1		4

MEMORIA DE ACTIVIDADES

1 DE JULIO. REGATA INTERNACIONAL DE SANABRIA
2 DE JULIO. TROFEO K4 CIUDAD DE VALLADOLID

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
4	2	1	7

K4 SELECCIONES NACIONALES

ADRIÁN MARTÍN / JOSE JULIÁN

K4 SANABRIA	K4 VALLADOLID
1º	1º

LUCÍA ARQUERO

K4 SANABRIA	K4 VALLADOLID
1º	1º

K4 SELECCIONES AUTONÓMICAS

HOMBRES

K4 SANABRIA	K4 VALLADOLID
2º	DNF

MUJERES

K4 SANABRIA	K4 VALLADOLID
3º	2º

MEMORIA DE ACTIVIDADES

6 AL 9 DE JULIO, CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Y SUB23 DE SPRINT 2023
AURONZO (ITALIA)

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	1		1

DANIEL ROS

C2 JUNIOR 500	C4 JUNIOR 500
SEMIFINALES	2º

DANIEL GRIJALBA

C4 SUB23 500	C1 RELEVOS
4º	4º

ULISES COLASTRA

C2 JUNIOR MIXTO	C1 RELEVOS
8º	5º

MERCEDES ZAPATA

K1 SUB23 200
2º FINAL B

ADRIÁN MUÑÓZ

K2 SUB23 1000
7º

ADRIÁN DEL RÍO

K2 SUB23 500
4º

DARÍO SÁNCHEZ

C1 JUNIOR 5000
4º

MEMORIA DE ACTIVIDADES

13 AL 16 DE JULIO. CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATÓN, SLAVONSKI BROD (CROACIA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	2	3	6

ADRIÁN MARTÍN

K1 SHORT RACE
6º

ADRIÁN MARTÍN- JOSE JULIÁN

K2 SENIOR
5º

MARÍA MARTÍN

C1 SHORT RACE	C1
3º	6º

LUCÍA ARQUERO

K2 SENIOR
DNF

ALEJANDRO MORENO

K1 SUB23
12º

DARÍO SÁNCHEZ

C1 JUNIOR
1º

RUBÉN CASTILLA

K2 JUNIOR
2º

IZAN VELASCO- DANIEL INFANTES

C2 JUNIOR
2º

ULISES COLASTRA

C2 JUNIOR
3º

ANNA GORINSKY

C1 SUB23
3º

MEMORIA DE ACTIVIDADES

21 Y 23 DE JULIO, CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO, PONTEVEDRA

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
11	15	12	38

SENIOR Y SUB23

	esultados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIO					Lado Paleo	año nacim.	Cpto. Esp.SPRINT Sen / Jun			RANKING			
								K1/C1		K1/C1	MADRID		Homb	Mujer
	05/09/2023							1000	500	200	FINAL	FINAL	H	M
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			21/07/2023	21/07/2023	21/07/2023	A	B		
								Verducido	Verducido	Verducido				
1	JORGE	RODRIGUEZ RODRIGUEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1990	15 (3.47)				SI	H	
2	ADRIAN	MARTIN TORRES	SENIOR KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ			5 (3.40)			SI		H	
3	ADRIAN	MUÑOZ BENAVENTE	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	17 (4.08)			SI		H	
4	ENRIQUE	ADAN HERNÁNDEZ	SENIOR KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL	C.E.P. ARANJUEZ		1995		18 (2.17)	5 (35.4)	SI		H	
5	ALEJANDRO	MORENO TIZON	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001	19 (3.46)			NO		H	
6	ADRIAN	DEL RÍO CASARRUBIOS	SUB23 KAYAK HOMBRE	E.NACIONAL	C.E.P. ARANJUEZ		2002				SI		H	
7	SERGIO	DE LA PEÑA VALTUEÑA	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001			7 (36.3)	SI		H	
8	RODRIGO	LOSADA MORENO	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2003				NO		H	
9	PABLO	SIMARRO GÓMEZ	SUB23 KAYAK HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2000	16 (3.51)				SI	H	
													9-2	
10	IGNACIO	CALVO MOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1997	4 (4.02)	10 (1.57)		SI		H	
11	HUGO ALBER	PEDRERO LOZOYA	SENIOR CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1995			3 (39.0)	SI		H	
12	JORGE	VELEZ GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2000							
12	DIEGO	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002	10 (4.12)		7 (40.8)	SI		H	
13	MIGUEL	GONZALEZ ORMAZABAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	2002	8 (4.18)	9 (2.05)		SI		H	
13,7	LEÓN	VILLALBA MUÑOZ	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2002					SI		
14	MANUEL	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.D.B.PIRAGUAMADRID	D	2002					SI	H	
15,1	RAFAEL	UBAGO CALCEDO	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2003							
15	DANIEL	GRIJALBA GUERRERO	S23 CANOA HOMBRE	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2004	5 (4.06)	5 (1.53)		SI		H	
16	ASIER	CORTIJO GARCÍA	S23 CANOA HOMBRE	CMURCIA	C.E.P. ARANJUEZ	D	2004				NO		H	
17	VICTOR	MONTILLA DEL VAL	S23 CANOA HOMBRE	CMURCIA	C.D.B.PIRAGUAMADRID	Z	2004				NO		H	
													8-2	
18	ELISA	ZAPATA JENARO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1998		9 (1.59)	5 (41.2)	SI			M
19	LUCIA	ARQUERO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1994	9 (4.27)			SI			M
20	MERCEDES	ZAPATA JENARO	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002		12 (2.02)	8 (42.6)	SI			M
21	AITANA	GASTALDO ARIZA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2001				NO			M
22	JANIRA	CORTIJO GARAJE	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002				NO			M
23	EVA	SIMARRO GÓMEZ	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2002				NO			M
24	MARTINA	ISEQUILLA MARCO	SENIOR KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		1996				NO			M
25	ALBA	ESTEBAN ORTEGA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004				NO			M
26	PAULA	RAINERO PARRA	S23 KAYAK MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ		2004				NO			M
														9-6
27	MARIA	CORBERA MUÑOZ	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	1990		1 (2.17)		SI			M
28	SANDRA	ROYO RUBIO	S23 CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2001		3 (2.24)	6 (51.9)	SI			M
29	MARÍA	MARTÍN ROJO	SENIOR CANOA MUJER	Nacional	C.E.P. ARANJUEZ	D	1999	5 (5.0)		7 (52.3)	SI			M
30	ESPERANZA	MARTÍN ROJO	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2003			8 (53.8)	SI			M
31	ANNA	GORINSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C. ALBERCHE KAYAK		2004	8 (5.1)	7 (2.38)		SI			M
32	ESTRELLA	STERGIENSKY	SUB23 CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	z	2004				SI			M

MEMORIA DE ACTIVIDADES

21 Y 23 DE JULIO CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO, PONTEVEDRA

JUNIOR

	esultados CETDP Madrid 2023 (SENIOR,SUB23,JUNIO					Lado Paleo	año nacim.	Cpto. Esp.SPRINT Sen / Jun			RANKING			
								K1/C1		K1/C1	MADRID		Homb	Mujer
	05/09/2023							1000	500	200	FINAL	FINAL	H	M
	nombre	apellidos	categoría 2023	Nacional/ Seguimiento	club			21/07/2023	21/07/2023	21/07/2023	A	B		
								Verducido	Verducido	Verducido				
A1	DANIEL	LANGREO ORTEGA	JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005		16 (1.57)	7 (38.4)	SI		H	
A2	VÍCTOR	PIZARRO DORADO	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006	3 (3.45)			SI		H	
A3	RUBÉN	CASTILLA RODRÍGUEZ	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006	11 (3.52)			SI		H	
A4	JUAN CARLOS	SANCHEZ-BEATO BELTR	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006	16 (3.57)			SI		H	
A5	DIEGO	MUÑOZ BENAVENTE	*JUN KAYAK HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006					SI	H	
													5	
A6	JUAN	GOMEZ RODRIGUEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2004							
A6	DARIO	SANCHEZ IZQUIERDO	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2005	7 (4.27)			SI		H	
A7	IZAN	VELASCO VALIENTE	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005	4 (4.23)			SI		H	
A8	DANIEL	ROS LUCAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005			1(40.8)	SI		H	
A9	DANIEL	INFANTES CASAS	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005					SI	H	
A10	JUAN JOSE	ALVAREZ ESCOBAR	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2004							
A10	ADRIÁN	DEL BARRIO SANCHEZ	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2005		5 (2.06)	6 (44.3)	SI		H	
A12	HERNAN	ESTEBAN HORCAJADA	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C. ALBERCHE KAYAK		2005							
A11	JUAN	SOLANAS ROMERO	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	CIENCIAS					12 (46.7)		SI	H	
A12	ULISES	COLASTRA ÁLVAREZ	*JUN CANOA HOMBRE	CMURCIA	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2006				SI		H	
A13	DANIEL	MADRAZO RAMOS	*JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	Z	2006		10 (2.09)	8 (45.0)	SI		H	
A14	ADRIANO	GONZALEZ CEREZO	JUN CANOA HOMBRE	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ	D	2005		11 (2.17)	7 (44.4)	SI		H	
													9	
A15	CLAUDIA	RODRIGUEZ ALDA	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005				NO			M
A16	AHINOA	DEL RÍO CASARRUBIOS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2006		13 (2.07)			SI		M
A17	PATRICIA	ROS LUCAS	JUNIOR KAYAK MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005		16 (2.18)	7 (46.3)	SI			M
														3-1
A18	INÉS	GIL RINCÓN	JUNIOR CANOA MUJER	Autonómico	C.E.P. ARANJUEZ		2005	8 (5.22)			SI		1	M
SEG.	RAÚL	DE LA PEÑA VALTUENA	SUB23 KAYAK HOMBRE	seguimiento	C.E.P. ARANJUEZ		1998			15 (37.5)		SI	H	
SEG.	JOSE	JULIAN BECERRO	SENIOR KAYAK HOMBRE	Seguimiento	C.E.P. ARANJUEZ								H	
SEG.	NOELIA	SANCHEZ ARIAS	SUB23 CANOA MUJER	seguimiento	C.M. CIENCIAS	D	2002	9 (5.23)			SI			M
SEG.	IKER	SAUCA WENCES	JUN CANOA HOMBRE	seguimiento	C. VALLEHERMOSO RETIRO		2005			17 (48.4)		SI	H	
SEG.	CRISTINA	MARTIN HELLMUTH	JUNIOR KAYAK MUJER	seguimiento	C. ALBERCHE KAYAK		2006	17 (5.07)	25 (2.14)	17 (50.9)		SI		M
SEG.	JIMENA	DE LA SIERRA MARCOS	JUNIOR KAYAK MUJER	seguimiento	C.M. CIENCIAS		2006	12 (4.43)				SI		M
SEG.	LORENA	GARCIA GARCIA	JUNIOR CANOA MUJER	seguimiento	C.M. CIENCIAS			8 (5.22)			SI			M

MEMORIA DE ACTIVIDADES

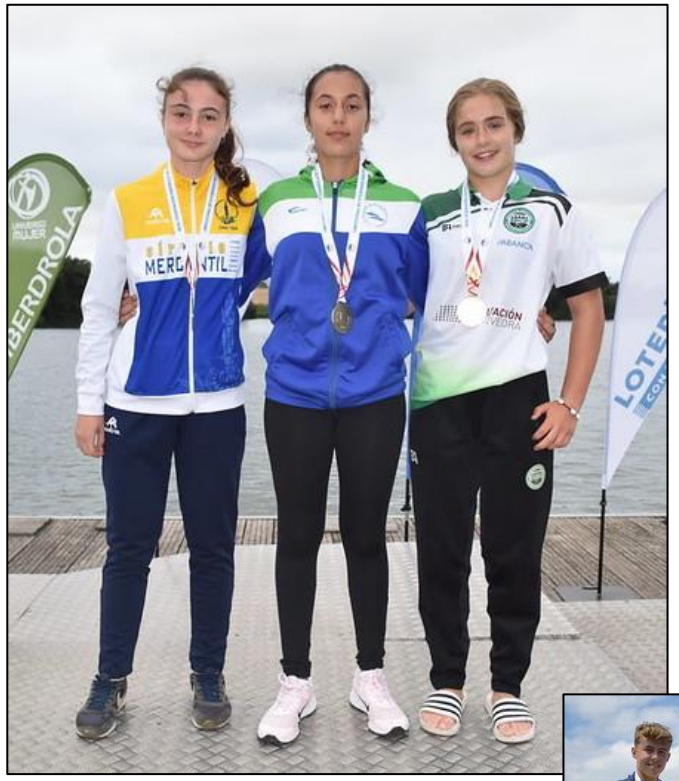
28 AL 30 DE JULIO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS"
TRASONA, ASTURIAS

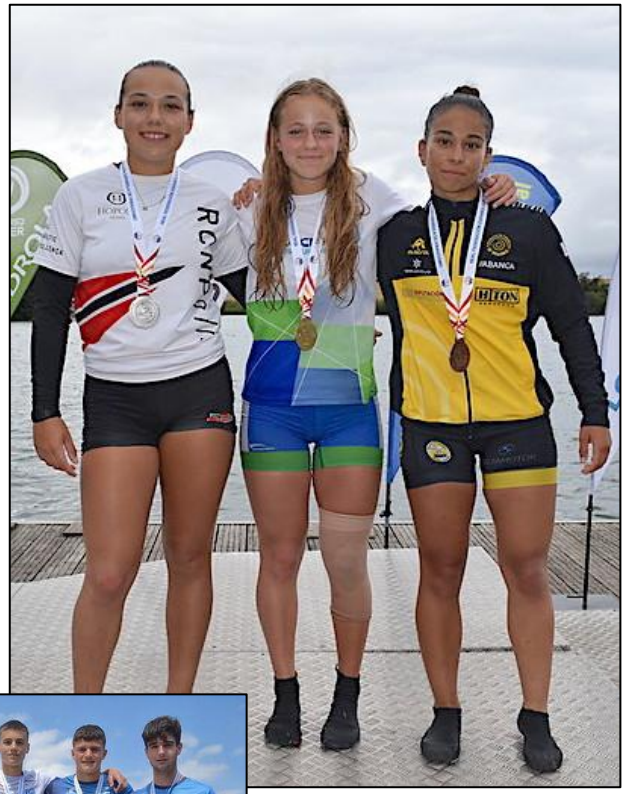
MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
7	2	2	11

	Resultados CETD Madrid 2023 (CADETE)						Lado Paleo	año nacim.	CMPTO. ESP. JJPP		
									K1/C1	K2/C2	K4/C4
	20/3/22								500	500	500
	nombre	apellidos	categoría 2022	MODALIDAD	Nacional/ Seguimiento	club			PODIO	9 PRIMEROS	
									28,29,30 / JULIO / 2023		
									TRASONA (ASTURIAS)		
1	JAIME	LÓPEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	10º	1º	2º
2	JUAN	GÓMEZ DE MIGUEL	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	5º	1º	2º
3	DARÍO	MARTÍNEZ HERNÁNDEZ	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	22º	19º	2º
4	JAIME	RAINERO PARRA	CADETE A	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	23º	8º	2º
5	JORGE	PEREZ HUERTA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	SF	9º	
6	VÍCTOR	RODRÍGUEZ ALDA	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	SF	5º	1º
7	JORGE	ZAMORA DEL RÍO	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	NP	NP	NP
8	DIEGO	GÓMEZ LÓPEZ	CADETE A	CANOA	HOMBRE	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	#####	2007	14º	6º	
8	CARLOTA	SANCHEZ MORENO	CADETE A	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	CR	14º	5º
9	CANDELA	MAYORAL BURILLO	CADETE A	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2007	1º	2º	1º
10	ERICK	GONZÁLEZ BACIU	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	NP	NP	NP
11	GONZALO	PINEDO MERINO	CADETE B	KAYAK	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	11º	14º	
12	DARÍO	COLASTRA ÁLVAREZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	4º	5º	1º
13	ALBERTO	RUIZ CARBALLO	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	10º	3º	1º
14	LUCAS	INFANTES CASAS	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	11º	9º	1º
15	MARIO	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	13º	SF	
16	IVAN	MARTÍNEZ GARCÍA	CADETE B	CANOA	HOMBRE	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	SF	SF	
17	LUCAS ROBERTO	ROSERO SANCHEZ	CADETE B	CANOA	HOMBRE	ALBERCHE KAYAK CLUB	#####	2008	14º	SF	
18	ALEJANDRA	PICA RUIZ	CADETE B	KAYAK	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	CR	19º	5º
19	AITANA	MONTILLA DEL VAL	CADETE B	CANOA	MUJER	C.D.B. PIRAGÜAMADRID	#####	2008	3º	6º	
20	ARIADNE	BUSTOS CARRERO	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	13º	2º	1º
21	VIOLETA	VERDUGO ABERTURAS	CADETE B	CANOA	MUJER	C.E.P. ARANJUEZ	#####	2008	6º	3º	1º

MEMORIA DE ACTIVIDADES

28 AL 30 DE JULIO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS", TRASONA, ASTURIAS





MEMORIA DE ACTIVIDADES

27 AL 30 DE JULIO. CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23, MONTEMOR-O-VELHO (PORTUGAL)

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1			1

DANIEL ROS LUCAS

C1 JUNIOR 200
1º

VICTOR PIZARRO DORADO

K2 JUNIOR 500
7º FINAL B

MERCEDES ZAPATA JENARO

K4 SUB23 500
1º

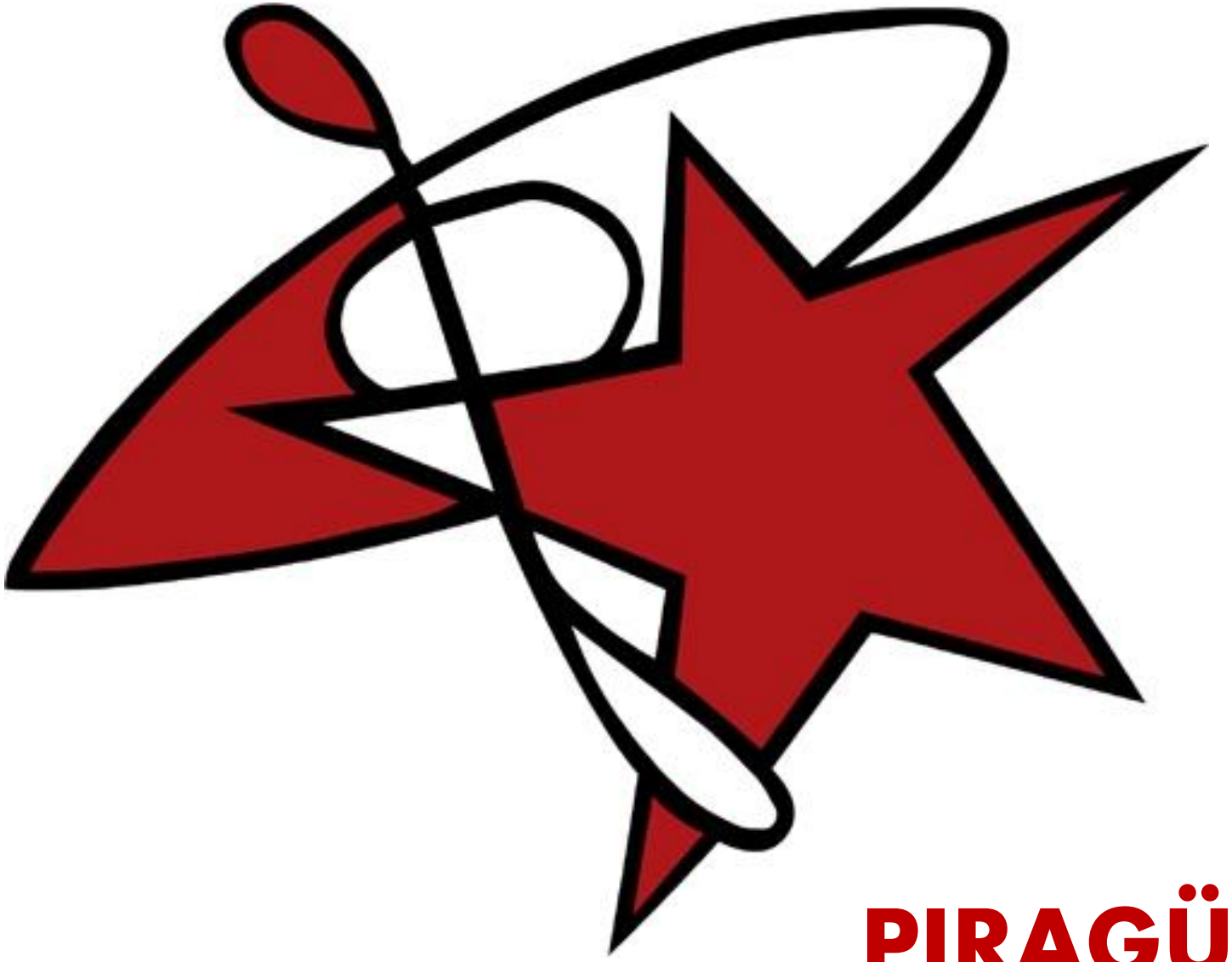
ADRIÁN MUÑÓZ BENAVENTE

K2 SUB23 1000
5º

MEDALLERO CETD

MEDALLERO ACUMULADO CAMPEONATOS OFICIALES

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	**8**
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	**3**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	**25**
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	**9**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	**18**
COPA DEL MUNDO SPRINT	1	1		**2**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	3	2	7	**12**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS	19	10	8	**37**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6		**14**
JUEGOS EUROPEOS		2	1	**3**
REGATA INTERNACIONAL DE SANABRIA/ K4 VALLADOLID	4	2	1	**7**
CAMPEONATO ESPAÑA DE FONDO EN LÍNEA K4-C4	3	1		**4**
CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Y SUB23 DE SPRINT 2023		1		**1**
CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATÓN	1	2	3	**6**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO	11	15	12	**38**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS”	7	2	2	**11**
CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23	1			**1**



Comunidad de Madrid

MEMORIA AGOSTO 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 46/ Microciclo 46: 1-6/agosto/2023
- Semana 47/ Microciclo 47: 7-13/agosto/2023
- Semana 48/ Microciclo 48: 14-20/agosto/2023
- Semana 49/ Microciclo 49: 21-27/agosto/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable
Marcos López Cobos
Lorena Vinuesa Almaraz.

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 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 SENIOR/SUB23/JUNIOR

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 11 agosto. Campeonato de España de Maratón Corto (Trasona, Asturias).
→ 12 y 13 de agosto. Copa de España de Maratón (Trasona, Asturias). Prueba selectiva para el Campeonato del Mundo de maratón.
→ 23-27 de agosto. Campeonato del Mundo Senior de sprint. (Duisburgo, Alemania).
→ 30 de agosto al 1 de septiembre. Copa del mundo sprint París (Francia).
→ 31 de agosto al 3 de septiembre. Campeonato del Mundo de maratón. (Dinamarca).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

La temporada nacional de sprint llegó a su fin con la conclusión del Selectivo II de sprint y el Campeonato de España de velocidad celebrado el pasado mes de julio en Verducido (Pontevedra).

Los palistas clasificados en el II Selectivo para el Campeonato del Mundo y los especialistas de maratón, continúan su preparación para las citadas competiciones. El entrenamiento se individualiza a cada uno de los/las palistas clasificados para las diferentes especialidades y distancias. En el posterior apartado de entrenamientos se especifica que planificación llevará cada uno/una de los palistas que acuden al Campeonato del Mundo de Sprint.

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ **OBJETIVOS DEPORTIVOS:**

→ 11 agosto. Campeonato de España de Maratón Corto (Trasona, Asturias).
→ 12 y 13 de agosto. Copa de España de Maratón (Trasona, Asturias).

→ **OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:**

La liga nacional de sprint se concluyó en el Campeonato de España de Jóvenes Promesas el pasado mes de Julio en Trasona (Asturias). El equipo cadete del CETD afronta sus últimas competiciones antes de finalizar la temporada e iniciar su periodo de descanso**.**

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN / CAMPEONATO DEL MUNDO SPRINT

	Semana 46	Semana 47	Semana 48	Semana 49	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	7	8	7	9	31	278
Nº SESIONES	9	12	9	9	39	366
Nº HORAS	9,4	11,8	8,8	10,3	40,3	552,2
KM EN AGUA	46	59	57,3	66	228,3	3535,3

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 46	Semana 47	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	5	11	229
Nº SESIONES	11	7	18	329
Nº HORAS	8,6	7,05	15,65	452,75
KM EN AGUA	42	53	95	2669,9

ENTRENAMIENTOS

MARÍA CORBERA / C1 500 M. C2 500 M., C2 200 M.

EQUIPO: C2W Antia J/MªCorbera // MªC. 500

M46	31/Jul a 6/Ago/2023		carga	50-60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6		
~~R1-2KM R3-3X800(200R3/100R1). C1~~	R1 4Km..//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	~~R1-2KM R3-3X800(200R3+/100R1). C2 58 a 53ppm. // Kiko lo valora como R3 final temporada~~	R450-4 (0,5) 2x(200r4+50r0+200r4+50r0+100r5)/Rec 10' (Sal O RM+RM+F)	~~R1-2KM F6-(2X100CFG+2X100CFP+2X100SF). C1~~	~~R1-2KM R5-3X250. C2 Valorar cambiar por R7~~			
VIAJE ARANJUEZ A DENIA EN COCHE.	R3+40 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	R3+50 (1.) (200m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (9' esf.) =<RM (1.) K 106-110 /C 56-60 ppm.	C2	R5F40 (75mR5F, CF/4'+ 100m. R5)x4 /Rec.8' ; 98% // Valorar adaptar al entreno del Resto	R450-4 (0,5) 2x(200r4+100r0+200r4+100r0+100r5)/Rec 10' (Sal O RM+RM+F)	DESCANSO		
TACHADO EL ENTRENO DE KIKO	Adaptacion a la pista	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	GC, 4 ej. X 3-4 ser. (2 Emp., 1giros+core, 1 piernas), GC (Fuerza de Gillermo Corbera)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	ENTRENO Fuerza G.C.			
	ENTRENO 5a 6 ejer x 3	C2		RG25 Carrera continua 18'	C2			
VIAJE DE DENIA A MALLORCA BARCO + COCHE A ALCUDIA	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	DESCANSO	~~R1-2KM R6-3X50. 2X75. C1~~	DESCANSO	DESCANSO		
~~R1-2KM R5-2X100 2X150. C1~~				R340 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf< 12') X				

EQUIPO: C2W Antia J/MªCorbera // MªC. 500

M47	7-13/Ago/2023		carga	60-70%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13		
~~R1-2KM R3-3X800(200R3+/100R1). C2~~	R1-2KM F6-2(2X75CFG+2X75SF). C1	~~R1-2KM-3(250R4+200R0+250R4). C2~~	R1-2KM F6-(2X100CFG+2X100CFP+2X100SF). C1	R1-2KM R7-2X200 C1	~~R1-2KM R7-1X500. C2~~			
R3+40 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4' -10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)	R450 (0,5) 3x(250r4+200r0+250r4)/Rec 10' (Sal O RM+RM-F)	R3+40 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	R750 (0,5) 500x1, (200Sal+Rm/100r0/200Rm/100r0+100F) x 1 Rec. 10'-20'	R750 (0,5) 500x1, SE REALIZA PRECALENTAMIENTO 100', ANTES DEL TEST.	DESCANSO		
FG30 (8 ejer x 30"/30") x 2 ser (8' Esf)	Fuerza G.C., 4-6ejx 4 ser. (50') (Guillermo Corbera)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	Fuerza G.C., 4-6ejx 4 ser. (50')	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	Fuerza G.C., 4-6ejx 4 ser. (50')			
~~R1-2KM R5- 2X100 1X150. C1 cambiar C2W en vistas al C2W200~~		R1-2KM R5- 2X100 1X150. C1		~~R1-2KM-1(150R5+100R1+200R4+100R1+150R5). C2~~		CUIDADO: ACOMODADA Y AJUSTADA A LA SEMANA DE KIKO 200/500		
R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (98%)	DESCANSO	R340 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf< 12') X	DESCANSO	R740 (0,5) 1x(150 r5/100r0+200r4/100r0+150r5)	DESCANSO	DESCANSO		
	EN COLOR ROJO LOS DÍAS DE C2W	Cuidado de no debe ser muy duro, bajar Int. 45-48ppm o acortar el tiempo de trabajo de la repetición		VIERNES Y SABADO SIMULACRO DEL CPTO. MUNDO, SOBRE TODO PARA ANTÍA.				

EQUIPO: C2W Antia J/MªCorbera // MªC. 500

M48	14-20/Ago/2023		1/2P.P.	70%	1/2P.P.	30-40%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20		
~~R1-2KM R3-2(150R5+100R0+200R4+100R0+150R5). C2~~	~~R1-2KM F6-2X100CFG+2X100SF+2X75SF~~	~~R1-2KM R6-1X1000(100R6/100R0) // R2-1X500. C2~~	~~R1-2KM R3-2X1000(200R3/200R0)~~	~~R1-2KM R5-2X100 R6-2X50-2X75~~	**Viaje Madrid a Dusseldorf 8:45 IB3140**	~~R1-2KM-1(200R3+/100R1/200R3+/100R1/100R5). C2 // R1-30'. C1~~		
R750 (0,5) 2x(150 r5/100r0+200r4/100r0+150r5) // rec.10-20'	**R740 (0,5) (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F)x1-2 // Rec. 10'-30'**	R540-3 1X1000(100r5/100r0)/7' >RM .5	**Viaje Palma a Denia en Barco 8:00 a 13:15 (90'antes embarque)**	**R515 100mx3-2 /rec 3' y 6' E.L. 98%**	Kiko sale PMI a las 9:20.	R3+30 (0,5) 1x(200r3+/100r0+200r3+/100r0+100r5) R3+ K 116-120ppm./C 62-65 ppm./KW 106-116/CW 58-62 , RM.5 x		
FG30 (8 ejer x 30"/30") x 2 ser (8' Esf) // Carrera 15'	FV40 Fuerza G.C., 4-6ejx 3 ser. (30'-35') (Guillermo Corbera)	FG30 (8 ejer x 30"/30") x 2 ser (8' Esf) // Carrera 15'		FV40 Fuerza G.C., 4-6ejx 3 ser. (30'-35') (Guillermo Corbera)		R125 Continuo 5,5 km. o 30'		
~~R1-2KMM R5-2X100 1X150. C2~~				La Gravera, se va a palear?	~~R1-20' R6-2X50 2X75 R1-10'~~			
R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (100%)	DESCANSO	R340 [(300m.r3/100m.r1+300m.r3 /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf< 12') X	viaje y DESCANSO		R1 4Km..//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	DESCANSO		
~~Lo tachado es la formula y entreno de Kiko~~	en rojo entreno de C2W Antia/Mª Corbera				R520 50x2, 100x1, 150X1, 100x1 // Rec 4'-8', 95-98%			

EQUIPO: C2W Antia J/MªCorbera // MªC. 500

M49	21-27/Ago/2023		1/3COMP	40%	2/3COMP	100%	ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27		
~~R1-2KM R5-2X100 1X150. C2 MARIA ANTIA~~	~~R1-2KM R5-2X250 BARCO. LANZADO C2 MARIA ANTIA~~	**R6, 9:25 C1W200 H2/4, C/4, Antia**	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	**R 168-170, 9:45 C1W200, Antia SF 3, 1º y 2º Calent.**	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5			
~~R1-2KM R6-2X50 1X75. ANTIA C1~~	~~R-2X50. 1X75. ANTIA C1~~	**R32, 11:50, C2W200 H2/2 , C/4 // Maria 1º y 2º Calent. Antia 2º // 1-3 F**	**R93, 9:31 , C1W500 H2/2 , C/5 1º y 2º Calentamiento. María C.**		**R243, 12:30 C2W500 , FA , 1º y 2º calent.**	**278, 11:38 C1W500m, FA, 1º y 2º calent.**		
R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (100%) C2	R530 2x250 / Rec. 6' -10' / Rm+F o Rm o Sal+Rm 0,5 C2			Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)	Paleo en C1 o a la tarde, valorar			
R510 1x 150 o 100m. 98% Maria C. en C1	R510 1x 150 o 100m. 98% Maria C. en C1		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	**R197, 14:38 C1W200, FA, Antia , 1º y 2º Calent.**				
FV30 Fuerza G.C., 4-6ejx 3 ser. (30'-35') (Guillermo Corbera) // Valorar si hacerlo	Probar cepos 10:00 a 11:00 en el 500 15:00 a 16:00 en el 1000m. 3-5 salidas, de ellas algún 100m. 0 150m.	**R52, 14:47, C2W500 H3/4 , C/5 // Maria y Antia sólo 2º Calentamiento + largo**	**R 134-5, 14:26 o 14:34 , C2W500 SF , 1º y 2º Calent**	**R202, 15:30 C2W200, F , María 1º y 2º Calent. Antia 2º Calent**	DESCANSO	DESCANSO		
DESCANSO	18:00 foto de equipo, cerca del hotel // 19:00 Inauguración del Cpto. del Mundo.							

ENTRENAMIENTOS

DANIEL GRIJALBA – SANDRA IBALLA. C2 500 M MIX

EQUIPO: C2MX 500, Sandra/D.Grijalba

M46	31/Jul a 6/Ago/2023	carga 50-60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
DG. R360 6x1000	D.G. R4-3+50 (0,2) (30''R3+/60''X3)x4 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	R5F50 [(20''/1'40''-2'40'')X 3 (CF)+ 100m/4'x3 (SF)]x2 (Ser. 3F+3+3F+3) //Rec.3'-10' //1/2 Freno 30-40cm.2 , 1/2 EL, Fuerza y tecnica, 98%	R3+50 (0,5) (30''R3+/60''X4)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 116-120ppm./C 62-65 ppm. X	R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	
S.I. R340 12' esf.	S.I. R3+40	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	entreno de arriba se puede cambiar por este: 150r3+/100r0x4)x3	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+100F) x 1 Rec. 10'-20'	DESCANSO
FC50 5 ejer x 4-6 (6-8)rep 85% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 4,2022, sesion A ,B,C	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	1 día de la semana hay que realizar la Fuerza Coordinación, ej.: FC40 4-5 ejer x 4-6 (6-8)rep 85% x 3 ser	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO , para D.Grijalba	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	
			VIAJE DE DANIEL GRIJALBA A ARANJUEZ		C2MX	
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

EQUIPO: C2MX 500, Sandra/D.Grijalba

M47	7-13/Ago/2023	carga 70-80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
R350 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	R5F550 50X1, 200X3 Sal+Rm.5,(100m.o.22'' X2)X2,con freno), 100X1 (Ser.1+3+4+1) / Rec. 3'-8' (115-105 ppm.),98-95%	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	Calent. en GYM con carros y pala balsa, ej. especif. Corrección de técnica 10-20'	R350 (1' /1'x4) x 4, Rec4'-6' (16' Esf) C1, D. GRIJALBA	SEMANA 47 MODIFICADA Y AJUSTADA AL FINAL.
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+100F) x 1 Rec. 10'-20'	RG35 Carrera continua 30'	R750 (0,5) (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) x 2, Rec. 10'-20'	R3+40 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4-3)x3-4 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	R230 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 2]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (16' esf.) C1, Sandra Royo	DESCANSO
SR R340 // DG R350 VER Ly X	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	
R3+60 (0,5) (150m.r3+/100m.r0X4)x3-4 /Rec.6'-10' (<10,6' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm. // C2		~~R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X~~		C2		
escrito en rojo entrenos en C2MX (5)	DESCANSO	no realizan el R3	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
					Cambio de entreno desde Viernes C2MX a Sabado recuperación.	NOTA: Sandra tiene que realizar menos volumen,de 10-20% menos de lo expuesto en la hoja, sobre todo en C1

EQUIPO: C2MX 500, Sandra/D.Grijalba

M48	14-20/Ago/2023	1/2P.P. 70-60%	1/2P.P. 40%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
Calent. en GYM con carros y pala balsa, ej. especif. Corrección de técnica 10-20'	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	**R5F550 4-3 x (100m CF/4'+200 Sal-Rm500)4'-8' CF 64 con fuerza y largo, EL // 200 75ppm+68**	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	**R540 (0,5) 200 X3-4 / Rec. 4'-10' Sal+RM 500 // (50 R6 Sal+100R5(98%)+50RMed)**	**R430 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x2 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =>RM (.5) K 108-120 /C 62-68 ppm.**	
R3+40 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x4-3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =>RM (.5) K 108-120 /C 62-68 ppm.	**R750-60 (0,5) 500x1, (250Sal+Rm/100rec/150Rm+100F) x 1 Rec. 10'-20'**	RG35 Carrera continua 30'	**R750 (0,5) (300Sal+Rm/100rec/200Rm+F) x 2, Rec. 10'-20'**	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40''/20'') x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	Simulamos Sal+Rm/Rm/Rm+F	DESCANSO
	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV30 (6R. 60%x2),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	Heat: 10:15 (Jueves 24) C2MX500
R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X		R340 [(1'30''/30''+1'30'' /2') X 2)] X 2 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x2 (esf 12') X	El jueves se puede realizar lo del martes y viceversa, acomodar según circunstancias.	J.Cobos y Maria estarán en Aranjuez, viajan este sabado a Duisburg a las 8:45		20:45 Madrid a Dusseldorf
R230 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 2]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (16' esf.) C1, Sandra Royo	DESCANSO	R230 [(2'/30''rec+ 2'/1'rec)x 2]x 2 , rec. entre boques 3'-4' (16' esf.) C1, Sandra Royo	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
Se cambia por carrera continua en casa	escrito en rojo entrenos en C2MX (5)	las tarde de C1 Sandra de R2 se pueden convertir en Descanso, según se encuentre.	Si se trabaja en la pista de 500 de Picadas los partidos se convierten en 250Sal+Rm/100r0+150 Rm+F			NOTA: Sandra tiene que realizar menos volumen,de 10-20% menos de lo expuesto en la hoja, sobre todo en C1

EQUIPO: C2MX 500, Sandra/D.Grijalba

M49	21-27/Ago/2023	COMP 90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
Preparar y montar C2, pesaje después del entreno limpiar llevar a Nelo?	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5		C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5
R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2 3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	R730 (0,5) 1x(200 Sal+Rm/100r0+200Rm/100r0 +100 F)	R530 2x250 / Rec. 6' -10' / Rm+F o Rm o Sal+Rm 0,5 C2	**R121/ 12:20 C2MX 500 H1/2, C4, pasan todos a SF**	R730 (0,5) 1x(200 Sal+Rm/100r0+200Rm/100r0 +100 F)	DESCANSO	**R283/ 12:29 C2MX 500 FINAL**
R520 50x2, 100x1, 150X1, 100x1 // Rec 4'-8', 95-98%	Terminar de poner pegatinas al C2MX // Valorar algo de gym martes, ver posibilidades.			BUSCAR HORA FUERA DE COMPETICIÓN, A DEFINIR.		Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)
	Probar cepos 10:00 a 11:00 en el 500 15:00 a 16:00 en el 1000m. 3-5 salidas, de ellas algún 100m. 0 150m.				C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1' R3 + 2-3 x(10p.r3+10p.r4+10p.r5), 100 o 150 x1 r5	
DESCANSO	18:00 foto de equipo, cerca del hotel // 19:00 Inauguración del Cpto. del Mundo.	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	**R264/ 17:00 C2MX 500 SF // Quedan 4º en La SF, no pasan a Finales**	DESCANSO
	DESCANSO	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	

ENTRENAMIENTOS

ELISA ZAPATA – MERCEDES ZAPATA. K2 200 M.

EQUIPO: K-2200 Elisa/Mercedes Zapata Genaro

M46	31/Jul a 6/Ago/2023	carga 50-60%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	R4-3+50 (0,2) (30"R3+/60"X3)x4 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	R5F60 (0,2) (75mr5F-100r<6)X6 (Ser. 2F+ 2)x3 //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.), EL, 99-100%	R350 [(1'30"/30"+1'30" /Z') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	R5F60 (0,2) (75mr5F-100r<6)X6 (Ser. 2F+ 2)x3 //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.), EL, 99-100%	R760 (0,2) 1 x 200 mts. , 1x[3x(75r6/125r0)] (Sal+RM+F) // o 1 x (25m.r3+100m.r6)/125m.rec (Total entreno 200x1+1partido)	Entrenan toda la semana en K1 en su pueblo y As Pontes de la Coruña
DESCANSO	FG30 6 ejer x 20-30 rep x 2 ser (6´-8´. Esf) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar)	RG30 Carrera continua 24'	FC40 4 ejer x 5 rep 85% x 3 ser + Abd y Lumbar x (Dorsal B., Mancuerna Tracción 2 lados, Pectoral, Tracción Carro (6-10 Rep).	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan….)	FV50 (6-8 rep. 70-60%x3),rec.2'-4' x 6ej. (mov. Rápido) ejer. F6, C,K, SesionA,B,C Feb2023	DESCANSO
		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y				
					VALORAR LA OPCIÓN DE ENTRENAR EN K2, SEGÚN CONDICIONES.	
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

EQUIPO: K-2200 Elisa/Mercedes Zapata Genaro

M47	7-13/Ago/2023	carga 60-70%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
R4-3+30-40 (0,2) (30"R3+/60"X3)x3 /Rec.6'-10' (6' esf.) K 120-130ppm./C 65-70 ppm. X	R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1	R3+40 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x4-3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =>RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	R760 (0,2) 1 x 200 mts. , 1x[3x(75r6/125r0)] (Sal+RM+F) // o 1 x (25m.r3+100m.r6)/125m.rec (Total entreno 200x1+1partido)	R5F40 (0,2) (75mr5F-100r<6)X4; (Ser. 2F+2+2F+2) //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.) EL, 99-100%	R760 (0,2) 1 x 200 mts. , 1x[3x(75r6/125r0)] (Sal+RM+F) // o 1 x (25m.r3+100m.r6)/125m.rec (Total entreno 200x1+1partido)	
ESCRITO EN COLOR ROJO ENTRENOS EN K2	R5F20 (0,2) (75mr5F, Clastre 10Kg o FG/4'+ 100m. R<6)x2 /Rec.8'	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	R3+40 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x4-3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =>RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'		DESCANSO
traer asientos y reposapies K1 y K2, Fenos	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	
Viaje Santiago a Palma		R<640 (0,2) 100m.x3-4 rec5'/8' (Sal 50m.+Transición 200)		~~R3+40 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x4-3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =<RM (.5) K 108-120 /C 60-64 ppm.~~		
Vueling 18:55 a 20:45	DESCANSO		. Valorar	Realizan 2x50 m. salidas, 100x1 en K2, van mejor acopladas.	DESCANSO	DESCANSO

EQUIPO: K-2200 Elisa/Mercedes Zapata Genaro

M48	14-20/Ago/2023	1/2P.P.60-70%	1/2 P.P. 30%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
R3+30 (0,5-0,2) (150m.r3+/100m.r0X3)x2-3 /Rec.6'-10' (<8' esf.) =>RM (.5) K 108-120 /C 62-68 ppm.	Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)	**R640 (0,2) (50m, 75m, 50m) x 1, (50m, 50m.) rec3'/8' ; 1/4 EL?**	**R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (100%)**	**R640 (0,2) (50m, 75m, 50m) x 1, (50m, 50m.) rec3'/8' ; 1/4 EL?**	Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)	DESCANSO // abajo entreno lunes 21
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	**R750 (0,2) 1 x 200 mts. , 1x(3x75m.r<6/125m.r0)**	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	igual que el C4W	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//Carrera 18'	**R730 (0,2) 200m x 1, o 150m x 1**	**R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (100%)**
La carrera se cubre con la bici	FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		FV40 (6R. 60%x3),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral	FV30 (6R. 60%x2),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral
						DESCANSO // abajo entreno del martes 22 tarde en Duisburg
R5F40 (0,2) (75mr5F-100r<6)X3; (Ser. 2F+2+2F+2) //Rec.3'-10' ; C/Freno o Lastre 10Kg. (75m.) EL, 99-100%	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	**R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 150m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1**
						Valorar algo mas de R5 1x100

EQUIPO: K-2200 Elisa/Mercedes Zapata Genaro

M49	21-27/Ago/2023	Comp 80-90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
R530 (0,2) 100 x2, 150x1 , EL?, Rec.5-10', Rm 200 (100%)	9:20 Palma a Dusseldorf	Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)		Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)		Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)
FV30 (6R. 60%x2),rec.4' x 4-5ej. (mov. Rápido) Dorsal,Barras F., Sentadillas, tracción poleax2, Pectoral		**16/ 10:30, K2W200 H2/2 , C/7 // 1-3 F, 4-7 SF**	Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)	**173/ 10:27, K2W200 SF , C/3 // 1-3 F**		
	Comida en la pista desde las 11:00 hasta las 14:00		R730 (0,2) 100/100-50rec./100m x 1, Sal+rec.+Final // o 200-150m	**Según SF para FINAL: 1ºC8; 2ºC1; 3ºC/9**	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	
	R1 4Km.,//R3 250/2'x2, //prog.2-3x(10pR3+10pR4+10pR6)// R5 100m x1 Sal+Rmed// R6 50x2-1					
DESCANSO	Probar cepos 15:00 a 16:00 en el 1000m. 3-5 salidas, de ellas algún 100m. 0 150m.	DESCANSO	DESCANSO	Calent. 200m. (2km r1 +1 x 1' r3, 1a2 x(10p.r3,+10p.r3+, +10p.r6), 1 x 100m 0 75 mts.r6)		
	18:00 foto de equipo, cerca del hotel // 19:00 Inauguración del Cpto. del Mundo.	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	Cpto, del Mundo Sprint Senior y clasificatorio Olimpico Duisburg (GER)	**196/ 14:52, K2W200 FINAL , C/ Quedan 7ª**		

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS - CADETES

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

7-13/agosto/2023		CARGA		CADETE				ENTRENADOR:		D.T. CETD C. MADRID	
LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	SÁBADO	12	DOMINGO	13
DESCANSO		DESCANSO						CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN CORTO		DESCANSO		DESCANSO	
		R350 (3'/2' x 3) + (3'/2'x 2), rec.8' (15'esf.) x		R250 (2'/30''rec+ 2'/1' x 4) x2 , entre boques 3'-4' (36' esf.)		VIAJE TRASONA							
DESCANSO		R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		PRUEBA PISTA		DESCANSO		COPA MARATÓN (TRASONA) CADETES		DESCANSO	
		FGE40 Ejercicios específicos de kayak o Canoa,correccion de tecnica,estabilidad,…		FH70-80 7 ejer x 8 (10)rep x 80% x 4 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x K o C Fuerza 4,2022, sesion A o B o C									

EQUIPO: CETD MADRID CADETE

		CARGA	60%	CADETE				ENTRENADOR:		D.T. CETD C. MADRID	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
										R7 MARATON 4X CASTILLO-CIABOGA PUENTE - CASTILLO (PORTEO EN EL CLUB) /5-8´ (Marca R3)		R2-3 60 (45´´R3+4´R2+30´´R3+4´R2+45´´R3)x3	
DESCANSO										FH60 FUERZA SESIÓN B		RG35 Carrera continua 30'	
												TROFEO DIPUTACIÓN DE CUENCA	
		R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)		R250 2'/1' + 4'/1' + 6'/6' + 6'/2' + 4'/1' + 2'/1' (24' esf.)		R360 (3´/1´+2´/1´+1´) /5´ x3 (esf 18´)		R250 (4'/1' + 6'/2' + 4'/1')x2 / rec.3'-4' (28'esf.)					
DESCANSO		FG40 AUTOCARGA 30'		RG30 Carrera continua 24'		R630 (0,2) 50m x 4 rec3'/8'		FG40 AUTOCARGA 30'		DESCANSO		DESCANSO	
						FH60 FUERZA SESIÓN A							

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11 AGOSTO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN CORTO (TRASONA, ASTURIAS).
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/7/7c/Cto-ESP-Maraton-Corto-Resultados_2023.pdf

12 Y 13 DE AGOSTO. COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN (TRASONA, ASTURIAS).
http://historia.piraguismoaranjuez.com/images/6/6c/Copa-ESP-Maraton-Resultados_2023.pdf

23-27 DE AGOSTO. CAMPEONATO DEL MUNDO SENIOR DE SPRINT. (ALEMANIA).
http://results.imas-sport.com/kanuduisburg/regatta.php?competition=wettkampf_277

DEL 30 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE. COPA DEL MUNDO SPRINT PARIS (FRANCIA).
https://www.canoeicf.com/canoe-sprint-world-cup/paris-2023/results

DEL 31 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE. CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARATÓN, DINAMARCA.
https://memosoft.spotfokus.com/timetable/index.php?page=eventdetail&folder=95&gmt=2&gmt2=-120

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11 AGOSTO. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN CORTO (TRASONA, ASTURIAS).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
3	3	4	10

MEMORIA DE ACTIVIDADES

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
8	6	2	14

12 Y 13 DE AGOSTO. COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN (TRASONA, ASTURIAS).
PRUEBA SELECTIVA PARA EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARATÓN.

Deportistas del CETD clasificados al Campeonato del Mundo de Maratón:

HOMBRE SENIOR K2 → ADRIÁN MARTÍN Y JOSE JULIÁN BECERRO
HOMBRE JUNIOR C2 -→ IZAN VELASCO, DANIEL INFANTES Y ULISES COLASTRA, DARÍO SÁNCHEZ
HOMBRE JUNIOR K2 → RUBÉN CASTILLA RODRÍGUEZ
MUJER SENIOR C1 → MARÍA MARTÍN ROJO
HOMBRE SUB23 K1 → ALEJANDRO MORENO TIZÓN
HOMBRE JUNIOR C1 → DARÍO SANCHEZ IZQUIERDO
MUJER SUB23 C1 → ANNA GORINSKY

MEMORIA DE ACTIVIDADES

23-27 DE AGOSTO. CAMPEONATO DEL MUNDO SENIOR DE SPRINT. (ALEMANIA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	3	1	4

MARÍA CORBERA MUÑOZ

C2 500	C2 200	C1 500
2ª	2ª	2ª

ADRIÁN DEL RÍO CASARRUBIOS

K2 500
3º

ELISA ZAPATA JENARO- MERCEDES ZAPATA

K2 200
7º

DANIEL GRIJALBA- SANDRA ROYO RUBIO

C2 MIXTO 500
4º SEMIFINALES

CLASIFICACIÓN JJ.OO.
SPRINT OLÍMPICO

Adrián del Río y María Corbera, deportistas del CETD Madrid, en el Campeonato del Mundo de Sprint celebrando la clasificación para España de las plazas olímpicas en las pruebas k2 500m. y c2 500m.

PARIS 2024

MEMORIA DE ACTIVIDADES

DEL 30 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE. COPA DEL MUNDO SPRINT PARIS (FRANCIA).

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	1		1

MARÍA CORBERA MUÑOZ

C2 500	C1 200
7ª	4ª

ADRIÁN DEL RÍO CASARRUBIOS

K2 500
2º

MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARATÓN, DINAMARCA.

DEL 31 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE.

MEDALLERO CETD			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
	1	2	3

ADRIÁN MARTÍN

K1 SHORT RACE

6º

ADRIÁN MARTÍN- JOSE JULIÁN

K2 SENIOR

5º

MARÍA MARTÍN

C1 SHORT RACE

9º

ANNA GORINSKY

C1 SUB23

6º

DARÍO SÁNCHEZ

C1 JUNIOR

2º

RUBÉN CASTILLA

K2 JUNIOR

3º

IZAN VELASCO- DANIEL INFANTES

C2 JUNIOR

3º

DARÍO SÁNCHEZ- ULISES COLASTRA

C2 JUNIOR

5º

ALEJANDRO MORENO

K1 SUB23

10º

MEDALLERO CETD

MEDALLERO CETD				
	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO	2	3	3	**8**
CAMPEONATO ESPAÑA INVIERNO JÓVENES PROMESAS	2		1	**3**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	6	13	6	**25**
COPA DE ESPAÑA CADETE	2	2	5	**9**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIO MARATÓN	6	5	7	**18**
COPA DEL MUNDO SPRINT	1	1		**2**
I COPA DE ESPAÑA DE SPRINT SENIOR-JUNIOR	3	2	7	**12**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS	19	10	8	**37**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6		**14**
JUEGOS EUROPEOS		2	1	**3**
REGATA INTERNACIONAL DE SANABRIA/ K4 VALLADOLID	4	2	1	**7**
CAMPEONATO ESPAÑA DE FONDO EN LÍNEA K4-C4	3	1		**4**
CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Y SUB23 DE SPRINT 2023		1		**1**
CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATÓN	1	2	3	**6**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO	11	15	12	**38**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS”	7	2	2	**11**
CAMPEONATO DE EUROPA DE SPRINT JUNIOR Y SUB23	1			**1**
CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN CORTO	3	3	4	**10**
COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN	8	6	2	**14**
CAMPEONATO DEL MUNDO SENIOR DE SPRINT		3	1	**4**
COPA DEL MUNDO SPRINT		1		**1**
CAMPEONATO DEL MUNDO DE MARATÓN		1	2	**3**

CETD
Piragüismo
Madrid - Aranjuez

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO