Comunidad de Madrid

MEMORIA NOVIEMBRE 2023

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 7/ microciclo 7: 1-5/noviembre/2023
- Semana 8 / microciclo 8: 6-12/noviembre/2023
- Semana 9 / microciclo 9: 13-19/noviembre/2023
- Semana 10 / microciclo 10: 20-30/noviembre/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Javier Rodríguez Dorado

TÉCNICOS CETD ´´LA PIRAGÜERA´´

Jesús Cobos Téllez- Técnico responsable

Marcos López Cobos

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 DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

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

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

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

→ OBJETIVOS COMPETITIVOS:

→ **11 y 12 de noviembre**: Campeonato de España por selecciones autonómicas (Verducido, Pontevedra). El equipo cadete del CETD formará parte de una selección de deportistas que representará a la Comunidad de Madrid en dicho campeonato.

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	42
Nº SESIONES	9	8	9	9	35	54
Nº HORAS	15,1	11,75	14,5	15,6	56,95	85
KM EN AGUA	95	63	96	101	355	552,76

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	42
Nº SESIONES	7	6	7	7	27	46
Nº HORAS	13,85	11,6	13,75	14,45	53,65	83,25
KM EN AGUA	81	55	85	90	311	530,4

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	40
Nº SESIONES	6	7	6	6	25	41
Nº HORAS	12,6	11,3	12,1	12,9	48,9	55,5
KM EN AGUA	62,2	64,6	49	73	248,8	368,4

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M7	30/Oct a 5/Nov/2023		carga 90%				ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5		
FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	R360 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X	FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 28'R1+R<6+20'R1)	FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	R170 Continuo + R-2 20c , (1' R-2 cada 10' X 8) (1h.20') x			
R5F40 (20''/1'40''-2'40'' 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) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	R5F50 (20''/1'40''-2'40'' X 4-4-2) X 3 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, C60-65, K110-120ppm.	R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?	R5F40 (20''/1'40''-2'40'' 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) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)~~	DESCANSO		
esta semana es 5/1	RG35 Carrera continua 30'		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)		RG35 Carrera continua 30'			
R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)		DESCANSO		R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) 2ª y 3ª ser., Grupos, cambio de ola cada 1' o 2'	Nacho Calvo no puede realizar la FG, no ha podido por falta de tiempo	NOTA: SEMANA VIENTO Y LLUVIA, SE HA AUMENTADO LA CARGA a 90%		
Entrenamiento de Doble turno en la mañana, dejar 1,5-4 h. entre entren.	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M. o G.C.	R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)		DESCANSO	DESCANSO		
		VALORACION DE VOLUMEN EN TIERRA/AGUA Y AGUA L,X,V	RG35 Carrera continua 30'		Embarcacion Equipo, EE 1 x semana			

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M8	6-12/Nov/2023		1/2carga 70%	1/2rec 50%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12	
FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	R360 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X	FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)	FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)	R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)		
R5F40 (20''/1'40''-2'40'' 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) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	R5F40 (20''/1'40''-2'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	I Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R5F40 (20''/1'40''-2'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	RG35 Carrera continua 30'	DESCANSO	
	RG35 Carrera continua 30'		R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 28'R1+R<6+20'R1)		Según estado personal, se puede subir el volumen de R2 a 36' esf		
R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)	ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M. o G.C.	R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)	R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?				
Entrenamiento de Doble turno en la mañana, dejar 1,5-4 h. entre entren.	DESCANSO		DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
	VALORACION DE VOLUMEN EN TIERRA/AGUA Y AGUA L,X,V				Embarcacion Equipo, EE 1 x semana		

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M9	13-19/Nov/2023		carga 70-80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19	
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	R360 (2' / 1'30''-2' x 5) x 2 /rec.8'-10' // o (500m/2'x5)x2 (20'esf.) x	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	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	R160 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 6) (Org. 42'R1+R<6+30'R1) (1h.12') x		
R5F40 (20''/1'40''-2'40'' 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) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)	R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 28'R1+R<6+20'R1)	R270 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x5 + 1'/1'x6 , Rec.4'-2' (40'esf.)	R5F40 (20''/1'40''-2'40'' X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO	
	RG35 Carrera continua 30'	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	RG35 Carrera continua 30'		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)		
	ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M. o G.C.				Jornadas Técnicas de la RFEP (Blume, Madrid)		
R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	DESCANSO	R250 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x 4 Rec. 3' entre series (32' Esf)	DESCANSO		
Entrenamiento de Doble turno en la mañana, dejar 1,5-4 h. entre entren.	VALORACION DE VOLUMEN EN TIERRA/AGUA Y AGUA L,X,V				Embarcacion Equipo, EE 1 x semana		

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M10	20-26/Nov/2023		carga 80-90%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26	
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	R360 (2' / 1'30''-2' x 5) x 2 /rec.8'-10' // o (500m/2'x5)x2 (20'esf.) x	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	FG45 6 ejer x 15-20 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. Según condiciones del gimnasio,P,D,Trac.Sup.,Abd.P.F.,Lumbar, Traccion mancuerna)	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	R160 Continuo + R-2 20c , (1' R2 cada 10' X 6) (Org. 42'R1+R<6+30'R1) (1h.12') x		
R5F50 (20''/1'40''-2'40'' X 4-4-2) X 3 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, C60-65, K110-120ppm.	FG45 6 ejer x 15-20 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. Según condiciones del gimnasio,P,D,Trac.Sup.,Abd.P.F.,Lumbar, Traccion mancuerna)	R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 28'R1+R<6+20'R1) // Se puede empezar por el R>6	R270 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x5 + 1'/1'x6 , Rec.4'-2' (40'esf.)	R5F50 (20''/1'40''-2'40'' X 4-4-2) X 3 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, C60-65, K110-120ppm.	R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?	DESCANSO	
	RG35 Carrera continua 30'	R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?	RG35 Carrera continua 30'		FG45 6 ejer x 15-20 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. Según condiciones del gimnasio,P,D,Trac.Sup.,Abd.P.F.,Lumbar, Traccion mancuerna)		
	ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M. o G.C.						
R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	DESCANSO	R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	DESCANSO		
Entrenamiento de Doble turno en la mañana, dejar 1,5-4 h. entre entren.	VALORACION DE VOLUMEN EN TIERRA/AGUA Y AGUA L,X,V				Embarcacion Equipo, EE 1 x semana		

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR – UN TURNO

EQUIPO: Sen-Jun 1 Turno

M7	30/Oct a 5/Nov/2023		carga	70%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SÁBADO	4	DOMINGO	5
CUIDADO, SE PUEDE REBAJAR ALGO DE VOLUMEN EN AGUA, M,X,J				R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)						R160 Continuo 1h.12' (Org. 30'r1+r6+42'r1)		Cambio de hora de verano a invierno	
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?		DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	
SEN-S23-JUN 1 TURNO				FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)						RG35 Carrera continua 30'			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		R360 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X				R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)				Embarcacion Equipo, EE 1 x semana	
R5F40 (20"/1'40"-2'40" 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) (ejerc (8)., P,D,Trac.Sup.,B.Fija, Fondos, Triceps, Abd.P.F.,Lumbar, según condiciones)		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)		R5F40 (20"/1'40"-2'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1		R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) 2ª y 3ª ser., Grupos, cambio de ola cada 1' o 2'		DESCANSO	
FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)		RG35 Carrera continua 30'				RG35 Carrera continua 30'		FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)					

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M8	6-12/Nov/2023			CARGA	60-50%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SÁBADO	11	DOMINGO	12
CUIDADO, SE PUEDE REBAJAR ALGO DE VOLUMEN EN AGUA, M,X,J										R240 (4'/1' + 6'/2' + 6'/4' + 4'/1'+4') (24'esf.)			
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?		DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	
ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M.										RG35 Carrera continua 30'			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		R360 (1' /1' x 5) x 4-3 / Rec 4'-6' (20' Esf) X		R260 (2'/1' + 3'/1' + 4'/2' + 4'/2' + 3'/1' + 2')x2, Rec 3' (36'esf)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		Según estado personal, se puede subir el volumen de R2 a 36' esf		Embarcacion Equipo, EE 1 x semana	
R5F40 (20"/1'40"-2'40" 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) (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,...)		I Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		R5F40 (20"/1'40"-2'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1		DESCANSO		DESCANSO	
FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)		RG35 Carrera continua 30'		FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)		RG35 Carrera continua 30'		FH60 6 ejer x 10(13)rep x 60% x 3 ser + abd. Lumb. 5 x 30´´ x (1D/2P/3TraccionRemo/ 4 BarraFija/5Mancuerna Trac. (D,Z)/6 Sentadilla, Cargada,...)					

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M9	13-19/Nov/2023			carga	70%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SÁBADO	18	DOMINGO	19
CUIDADO, SE PUEDE REBAJAR ALGO DE VOLUMEN EN AGUA, M,X,J										R160 Continuo 1h.12' (Org. 30'r1+r6+42'r1)			
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		R<620 (0,2) 75m, 75m.,75m. rec3'/8' EL?		DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	
ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M.										RG35 Carrera continua 30'			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		R360 (2' / 1'30"-2' x 5) x 2 /rec.8'-10' // o (500m/2'x5)x2 (20'esf.) x		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)		R270 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x5 + 1'/1'x6 , Rec.4'-2' (40'esf.)		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		Jornadas Técnicas de la RFEP (Blume, Madrid)		Embarcacion Equipo, EE 1 x semana	
R5F40 (20"/1'40"-2'40" 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) (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)		R5F40 (20"/1'40"-2'40" X 4) X 2 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, Combinado con R-1		R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) 2ª y 3ª ser., Grupos, cambio de ola cada 1' o 2'		DESCANSO	
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		RG35 Carrera continua 30'		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		RG35 Carrera continua 30'		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					

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M10	20-26/Nov/2023			carga	70-80%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	SÁBADO	25	DOMINGO	26
CUIDADO, SE PUEDE REBAJAR ALGO DE VOLUMEN EN AGUA, M,X,J										R160 Continuo 1h.12' (Org. 30'r1+r6+42'r1)			
ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		ESCUELA/TRABAJO		R<640 (0,2) 75m, 100m.,75m. , 100m. rec3'/8' EL?		DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENO	
ENTRENAMIENTO DE TIERRA, MODIFICAR CON LO QUE ENVÍE JAVI M.										RG35 Carrera continua 30'			
R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)		R360 (2' / 1'30"-2' x 5) x 2 /rec.8'-10' // o (500m/2'x5)x2 (20'esf.) x		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)		R270 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x5 + 1'/1'x6 , Rec.4'-2' (40'esf.)		R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. R120'+R5F+16'R1)				Embarcacion Equipo, EE 1 x semana	
R5F50 (20"/1'40"-2'40" X 4-4-2) X 3 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, C60-65, K110-120ppm.		FG45 6 ejer x 15-20 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. Según condiciones del gimnasio,P,D,Trac.Sup.,Abd.P.F .,Lumbar, Traccion mancuerna)		FG10 Higienicos, (2x4 eje., 20-30 rep./cada 1'), 8' total, (rotadores con goma,pajaro,...)		FG45 6 ejer x 15-20 rep x 4 ser (12´-15´. Esf) (6ej. Según condiciones del gimnasio,P,D,Trac.Sup.,Abd.P.F .,Lumbar, Traccion mancuerna)		R5F50 (20"/1'40"-2'40" X 4-4-2) X 3 / Rec. 6'- 8' + 2 Ultimas S/F,Freno 40 -30, C60-65, K110-120ppm.		R260 (4'/1'x3) x3 / rec.3' (36' esf.) 2ª y 3ª ser., Grupos, cambio de ola cada 1' o 2'		DESCANSO	
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		RG35 Carrera continua 30'		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		RG35 Carrera continua 30'		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					

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11 – 12 de noviembre. Campeonato de España por selecciones autonómicas

La Comunidad de Madrid finaliza en 2ª posición por Comunidades Autónomas.

MEDALLERO CETD / FMP			
ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
6	5	8	19

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11 – 12 de noviembre. Campeonato de España por selecciones autonómicas

Participantes y cuerpo técnico que representaron a la Comunidad de Madrid en el Campeonato de España de piragüismo por selecciones autonómicas

MEMORIA DE ACTIVIDADES

11 – 12 de noviembre. Campeonato de España por selecciones autonómicas

Enlace resultados:

http://resultados.rfep.net/index.php?view=regata&token=2LIowJ4KEQSPLE1rdwmSwIx5RMKIaRuzKaRqul9FFtrQHPPqNaKrwNsrMf9iyibQrjlk7ccyF09C4NOnN44AMzCTpSweQBuk1y2v&id=1:2023:1:8

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
06/11/2023	043446023/00009596	COMBUSTIBLE	CEPSA	119,10 €
20/11/2023	043446023/00009991	COMBUSTIBLE	CEPSA	102,08 €
27/11/2023	043446023/00010197	COMBUSTIBLE	CEPSA	99,00 €
			TOTAL	**320,18 €**
			TOTAL ACUMULADO	**530,35 €**

CETD
Piragüismo
Madrid - Aranjuez

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO