



MEMORIA JUNIO 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

OBJETIVOS GENERALES

- Lograr una participación de los deportistas en las ligas autonómicas y nacionales.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y de nuevos técnicos.
- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a formar parte de los Equipos Nacionales.
- Valorar el Rendimiento en el ámbito Regional.

OBJETIVOS DEL MES

OBJETIVOS DEPORTIVOS:

- Participar en II Copa España jóvenes promesas de Slalom Olímpico, Canal de aguas bravas de San Miguel, RIO BIDASOA, Irún.
- Perfeccionamiento técnica de esquimotaje
- Iniciación y perfeccionamiento técnica en aguas bravas, Lozoya (Madrid), Eresma (Segovia), Alto Tajo (Guadalajara)

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

- Técnico
 - Transmisión: Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - Giros: Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
 - Sesiones técnica de esquimotaje.
 - Técnica de lectura de río y maniobras básicas de aguas bravas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS FMP

Alejandro García Sanz - Técnico responsable

CUANTIFICACIÓN

GRUPO TECNIFICACION SLALOM FMP

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	TOTAL
Nº DÍAS	3	3	5	11
Nº SESIONES	3	3	7	13
Nº HORAS	9	9	16	34

ENTRENAMIENTOS

JUNIO 2023

M38 SEMANA 1		5-11/Junio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
Técnica Rotaciones Puertas Piscina Pedrezuela		Sesión Esquimotaje Piscina Pedrezuela			Técnica Aguas bravas Río Lozoya	

M39 SEMANA 2		12-18/Junio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
Técnica Rotaciones Embalse Pedrezuela		Series Ejercicios rotaciones Embalse Buitrago			Técnica Aguas bravas Alto Tajo	

M40 SEMANA 3		19-25/Junio/2023				
GRUPO:	JJPP SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
Técnica Rotaciones Embalse Pedrezuela			COPA ESPAÑA JJPP SLALOM	COPA ESPAÑA JJPP SLALOM	COPA ESPAÑA JJPP SLALOM	COPA ESPAÑA JJPP SLALOM

MEMORIA DE ACTIVIDADES

- Participación en II Copa España jóvenes promesas de Slalom (Canal de aguas bravas de San Miguel, RIO BIDASOA, Irún)

CLUB PIRAGUISMO LEGANES:

1. Noa Martinez Escola (Cadete)
2. Claudia Mateos Carrasco (Cadete)

CLUB DEPORTIVO RURAL SPORT:

1. Estela Patricia Cano Feliz
2. Rocio Cobos Sanz
3. Cire Taracido Cuesta
4. Nerea Gonzalez Gutierrez
5. Aire Ramos Casas



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
22/06/2023	096024/5/23/003099	combustible	Repsol	113,31 €
23/06/2023	577	alojamiento	Aritzgain	372, 60 €
			TOTAL	485, 91 €
			TOTAL ACUMULADO	485, 91 €



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO