



Comunidad  
de Madrid

MEMORIA SEPTIEMBRE 2023

# PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## FECHAS

- Semana 1/ Microciclo 1: 4-10/Septiembre/2023
- Semana 2/ Microciclo 2: 11-17/ Septiembre/2023
- Semana 3/ Microciclo 3: 18-24/ Septiembre /2023
- Semana 4/ Microciclo 4: 25/septiembre - 1/octubre/2023

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

## TÉCNICOS

Alejandro García Sanz - Técnico responsable FMP

## OBJETIVOS GENERALES

- Establecimiento de sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y nuevos técnicos.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Valoración del rendimiento físico de los palistas.
- Valoración del nivel regional.

# OBJETIVOS DEL MES

## DEPORTIVOS

### GRUPO TECNIFICACION SLALOM

#### → OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico básico.
  - Transmisión.  
Series largas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo.
  - Giros.  
Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Físico
  - Trabajo aeróbico.
  - Trabajo fuerza-resistencia.

### INFRAESTRUCTURA

- MONTAJE CAMPO SLALOM PUERTA DE HIERRO
- ESTABLECIMIENTO NUEVOS GRUPOS DE TRABAJO.
- CONTACTO CON LOS CLUBES.

<b>M1</b>	SEMANA 1	4-10/Septiembre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10

<b>M2</b>	SEMANA 2	11-17/Septiembre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17

<b>M3</b>	SEMANA 3	18-24/Septiembre/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24

<b>M4</b>	SEMANA 4	25/09 – 01/10/2023				
ENTRENADOR		ALEJANDRO GARCIA SANZ				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 1

# CUANTIFICACIÓN

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	5	5	5	5	20
Nº SESIONES	5	5	5	5	20
Nº HORAS	20	20	20	20	80



**CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID**

**PIRAGÜISMO- SLALOM**

**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO**