

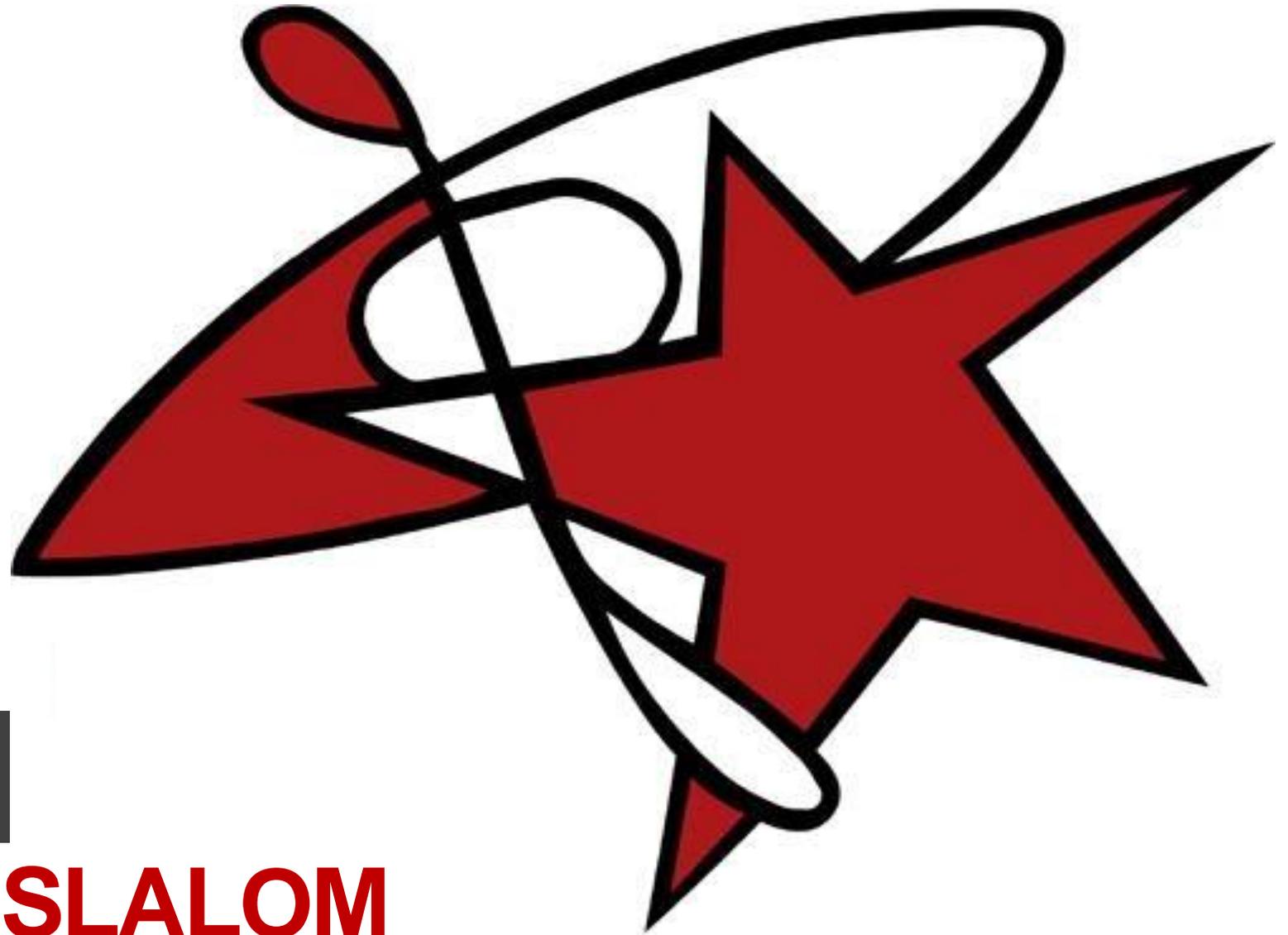


Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
FEBRERO 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DIRECCIÓN TÉCNICA

• Febrero

- Semana 1 – Microciclo 21
- Semana 2 – Microciclo 22
- Semana 3 – Microciclo 23
- Semana 4 – Microciclo 24

OBJETIVOS GENERALES

- Puesta en práctica nuevo programa de tecnificación teportiva en Slalom de la FMP.
 - Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
 - Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
 - 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.
- Concentración/competición Taxa Ibérica Covas 17/18 febrero.
 - Transmisión a las aguas bravas.
 - Primera toma de contacto en la competición.
 - Valoración del nivel regional.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1** JUNIOR-SENIOR:
 - I COPA DE ESPAÑA 24/25 febrero.
 - **Ranking 1** JJPP:
 -
 - **Ranking 2** JUNIOR-SENIOR:
 - TAXA IBÉRICA COVAS 17/18 febrero.
 - **Ranking 2** JJPP:
 - TAXA IBÉRICA COVAS 17/18 febrero.
- OTROS:
 -

CONVOCATORIA
8 mejores Ranking FMP
Puntuable Ranking 2

OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

(Grupos de entrenamiento en iniciación o primeras sesiones en slalom)

- Técnico
 - TransmisiónFocalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - GirosGiros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ 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. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé.
 - Giros.Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Técnico en puertas.
 - Decalés.Aclaración de conceptos. Anticipación para mantener siempre la velocidad en punta.
 - Remontes.Búsqueda de remontes en dos paladas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PRIMERAS PUERTAS EN LOS CLUBES DEL PROYECTO FMP.
- ESTABLECIMIENTO NUEVOS GRUPOS DE TRABAJO.
- CONTACTO CON LOS CLUBES.
- NUEVO MATERIAL FMP

EVENTOS

- CONCENTRACIÓN 17-18 COVAS PORTUGAL

CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

M21	SEMANA 1		29-4/enero-febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
P.F. M2 S1 D1		P.F. M2 S1 D2	Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F.M2 S1 D3 (Opcional)	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	Técnica en río *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA DE JARAMA

M22	SEMANA 2		5-11/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M2 S2 D1	Técnica	P.F. M2 S2 D2	P.F.M2 S1 D3 (Opcional)	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	Correr + series *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LEGANÉS

M23	SEMANA 3		12-18/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
Series 5X5'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M2 S3 D1 *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* GYM FMP	Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	P.F. M2 S3 D2 ,	CONCENTRACIÓN FMP COVAS	Covas Técnica	Covas Competición
Competición Ranking 2 JJPP-junior-senior						

M24	SEMANA 4		19-25/febrero/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
P.F. M2 S4 D1		Técnica *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	P.F. M2 S4 D2	COPA DE ESPAÑA Entrenamientos oficiales	Mondariz C.E. I	Mondariz C.E. I
Competición Ranking 1 Junior-senior - Ranking 2 JJPP						

PREPARACIÓN FÍSICA MES 2

OBJETIVOS

Primera fase de la temporada, trabajo aeróbico/fuerza-resistencia. Acumulación.

SEMANA 1

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'	Correr	40'
EMOM	x5	BASES	x5/3'	
Flexiones	10	Flexiones	20	
Abdominales	20	Abdominales	8'	
Burpees	8	Burpees	12	
Sentadillas	10	Sentadillas	20	
Plancha	30"	Dominadas	5	

SEMANA 2

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3 CARRERA	
CORRER 30'		CORRER 30'	Correr	40'
PIRÁMIDE	x2	BASES	x5/2'	
Burpee		Flexiones	20	
Ir-Volver 20 m	1...10	Abdominales	8'	
		Burpees	12	
		Sentadillas	20	
		Dominadas	MAX	

SEMANA 3

SEMANA DE CONCENTRACIÓN

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 AUTOCARGAS	DÍA 3
PIRÁMIDE	x2	CORRER 30'	
Burpee		BASES	x5/2'
Ir-Volver 20 m	1...10	Flexiones	20
		Abdominales	8'
		Burpees	12
		Sentadillas	20
		Dominadas	MAX

SEMANA 4

SEMANA DE COMPETICIÓN

	DÍA 1 AUTOCARGAS	DÍA 2 CARRERA	DÍA 3
CORRER 30'		Correr	40'
EMOM	x5		
Flexiones	10		
Abdominales	20		
Burpees	8		
Sentadillas	10		
Plancha	30"		

NOTAS

Calentar antes de cada ejercicio y soltar al acabar.
Los días de carrera se pueden cambiar por natación.
En el agua se debe trabajar la transmisión, ser capaces de empujar el barco en cada palada con reposapiés y abdominal.



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO