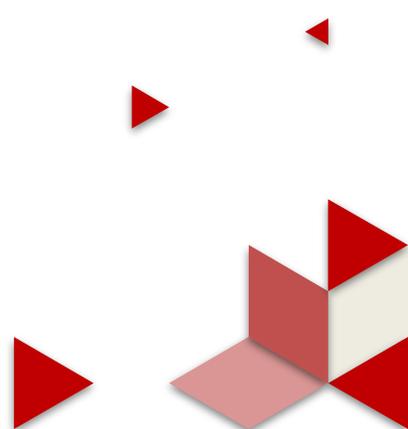


Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
MARZO 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DIRECCIÓN TÉCNICA

• Marzo

- Semana 1 – Microciclo 25 (26-3 marzo)
- Semana 2 – Microciclo 26 (4-10 marzo)
- Semana 3 – Microciclo 27 (11-17 marzo)
- Semana 4 – Microciclo 28 (18-24 marzo)
- Semana 5 – Microciclo 29 (24-31 marzo)

OBJETIVOS GENERALES

- Seguimiento y mejora del nuevo programa de tecnificación teportiva en Slalom de la FMP.
 - Primeros eventos de la liga autonómica de slalom (IPAFD/LIGA AUTONÓMICA)
 - 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 preparatoria CESA JJPP Murcia 15/16/17 marzo.
 - Trabajo en aguas bravas.
 - Transmisión, anticipación y dinamización de movimientos.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta y responsables de zonas RFEP

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1 JUNIOR-SENIOR:**
 - II COPA DE ESPAÑA 30/31 marzo.
 - **Ranking 1 FMP:**
 - I COPA MADRID LOZOYA 23 marzo.
 - **Ranking 2 JUNIOR-SENIOR:**
 - COPA PIRINEUS SEU/PAU 9/10-16/17 marzo.
 - **Ranking 2 JJPP:**
 - I COPA ASTURIAS TRASONA 2 marzo.
- OTROS:
 -

CONVOCATORIA
8 mejores JJPP
Ranking FMP 3 de marzo
Máximo 3 por categoría

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.
 - OtrosDominio del esquimotaje en tanto kayak como canoa.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

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

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 y empujando desde la cadera.
 - 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.
 - Anticipación.Circuitos difíciles de mantener punta equilibrada y hacia abajo.
 - Remontes.
- Trabajo de la "J" como modelo ideal de ejecución.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

EVENTOS

- I COPA FMP LOZOYA

CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

M25	SEMANA 1		26-3/febrero-marzo/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
P.F. M3 S1 D1		P.F. M3 S1 D2	Series 5X5'-2' R2 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F.M3 S1 D3 (Opcional)	COPA IPAFD *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	Técnica en río *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA
M26	SEMANA 2		4-10/marzo/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
Series 4X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M3 S2 D1	Técnica	Series 5X5'-2' R2 2 x (10 x 15'') R3 (Transmisión)	P.F.M3 S2 D2 (Opcional)	CTO. KAYAK POLO	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LAS ROZAS
M27	SEMANA 3		11-17/marzo/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
Series 4X7'-3' R2 Ejercicios rotaciones	P.F. M3 S3 D1	Técnica 2 x (10 x 15'') R3 *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PUERTA HIERRO	P.F. M3 S3 D2 (Opcional)	CONCENTRACIÓN FMP CALASPARRA *Pendiente de confirmación	Calasparra A definir	Calasparra A definir
M28	SEMANA 4		18-24/marzo/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
Series 5X5'-2' R2 2 x (10 x 15'') R3 (Transmisión)	P.F. M3 S4 D1	Técnica		COPA DE MADRID *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LOZOYA *	I COPA FMP LOZOYA * *Pendiente de confirmación	
M28	SEMANA 5		25-31/marzo/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
P.F. M3 S5 D1		Técnica	P.F. M3 S5 D2		*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PARLA	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA
COPA ESP. ABS. II LA SEU D'URGELL						

PREPARACIÓN FÍSICA MES 3			
OBJETIVOS Primera fase de la temporada, trabajo aeróbico/fuerza-resistencia. Acumulación.			
SEMANA 1			
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	
CORRER 20'	AUTOCARGAS	CARRERA	40'
GYM	CORRER 30'	Correr	
Dominadas	RIR 2 BASES	x5/3'	
Pectoral	RPE 4 Flexiones	20	
Dorsal	RPE 5 Abdominales	8'	
Sentadilla	RPE 4 Burpees	12	
	Sentadillas	20	
ABS	6'	Dominadas	5
SEMANA 2			
DÍA 1	DÍA 2		
CORRER 20'	CORRER 20'		
GYM	GYM		
Dominadas	RIR 2 Dominadas	RIR 2	
Pectoral	RPE 6 Pectoral	RPE 4	
Dorsal	RPE 6 Dorsal	RPE 5	
Sentadilla	RPE 6 Sentadilla	RPE 4	
ABS	6'	ABS	6'
SEMANA 3 SEMANA DE CONCENTRACIÓN			
DÍA 1	DÍA 2		
AUTOCARGAS	CORRER 20'		
CORRER 30'	GYM		
EMOM	x5 Dominadas	RIR 2	
Flexiones	10 Pectoral	RPE 6	
Abdominales	20 Dorsal	RPE 6	
Burpees	8 Sentadilla	RPE 6	
Sentadillas	10		
Plancha	30''	ABS	6'
SEMANA 4 SEMANA DE COMPETICIÓN			
DÍA 1			
CORRER 20'			
GYM			
Dominadas	RIR 2		
Pectoral	RPE 6		
Dorsal	RPE 6		
Sentadilla	RPE 6		
ABS	6'		
SEMANA 5			
DÍA 1	DÍA 2		
CORRER 20'	AUTOCARGAS		
GYM	CORRER 30'		
Dominadas	RIR 2 EMOM	x5	
Pectoral	RPE 6 Flexiones	10	
Dorsal	RPE 6 Abdominales	20	
Sentadilla	RPE 6 Burpees	8	
	Sentadillas	10	
ABS	6'	Plancha	30''
NOTAS			
"RIR" REPS IN RESERVE. RIR 1 IMPLICA QUE SOLO PODRÍAS HACER 1 REPE MÁS CON ESE PESO.			
"RPE" ES UN INDICADOR DE ESFUERZO, RPE 10 IMPLICA ESFUERZO MÁXIMO CUIDADO. EMPEZAMOS CON PESAS, ES IMPORTANTE HACER BIEN LOS GESTOS AUNQUE NO PONGAMOS PESO			
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.			



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO