Comunidad de Madrid

MEMORIA ENERO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 16/ microciclo 16: 1-7/enero/2024
- Semana 17/ microciclo 17: 8-14/enero/2024
- Semana 18/ microciclo 18: 15-21/enero/2024
- Semana 19/ microciclo 19: 22-31/enero/2024

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:

→ Durante las semanas 16 y 17 continúa el periodo de preparación básica. Con sesiones de desarrollo de la capacidad aeróbica y anaeróbica.

→ Durante las semanas 18 y 19 se realiza la transición de nuevo al segundo ciclo del periodo específico. Con entrenamientos centrados en el desarrollo de la mejora del umbral anaeróbico cercano al consumo máximo de oxígeno, así como entrenamiento de fuerza específica en el agua, con trabajo de resistencias añadidas en distancias cortas.

→ OBJETIVOS COMPETITIVOS:

→ 20 enero. I Fase del Campeonato autonómico de invierno de Madrid (Aranjuez, Madrid).

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

→ Mesociclo orientado al periodo de preparación básica. En el agua el objetivo principal es el desarrollo de la capacidad aeróbica y la iniciación-recordatorio de la transición aeróbica-anaeróbica mediante el incremento del ritmo en una sesión por semana. En tierra se desarrolla la fuerza máxima tres días por semana.

→ OBJETIVOS COMPETITIVOS:

→ 20 enero. I Fase del Campeonato autonómico de invierno de Madrid (Aranjuez, Madrid).

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	90
Nº SESIONES	7	9	9	9	34	123
Nº HORAS	10,7	15,2	15,4	14,2	55,5	198,5
KM EN AGUA	66	105	108	96	375	1302,76

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	90
Nº SESIONES	7	7	6	6	26	102
Nº HORAS	10,7	12,2	11,5	11,3	45,7	182,35
KM EN AGUA	66	75	67	68	276	1152,4

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	5	6	6	6	23	64
Nº SESIONES	5	6	6	7	24	68
Nº HORAS	11,75	10	10,65	12,85	45,25	147,85
KM EN AGUA	68	42,6	60	74	244,6	878

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M16	1-7/Ene/2024	2/3carga 60-70%	1/3Rec 30%		ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
DESCANSO	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,...)	FH60 5-7ejer 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	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	FH60 5-7ejer 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	DESCANSO	Entreno de recuperación de entrenos no realizados
RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)	R270 (4'/1'+6'/2'+4'/) x 3 /rec.3'-4' (42' esf.)	R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)	R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)	E.E. Reyes, Integración montar según ténicos	RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)	DESCANSO
Libre, carrera,... para bajar la cena del 31 y almuerzo del 1/Ene/2024.				1500 x2 por parejas K2/C2 aconsejable a R3	Libre, carrera,... para bajar la cena del 5, almuerzo del 6 y Navidades.	Mª Corbera, depende de la llegada de Antía, trabaja o no en Domingo 7/Ene
DESCANSO	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F +10'R1) (60') x	DESCANSO	R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos						Llega Antía Jacome y Claudia, valorar más adelante según huelga de Iberia.

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M17	8-14/Ene/2024	carga 70-80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	FH60 5-7ejer 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) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	II Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"	R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)	FH60 5-7ejer 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) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)	R360 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X	R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	R270 4'/1'x3 + 3'/1'x4 + 2'/1'x5 + 1'/1'x6 , Rec.4'-2' (40'esf.)	DESCANSO
Según frío se puede variar orden, entreno de la mañana.	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM		RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM		RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	
R140 Continuo 9 km. o 48' (Org. 28'R1+R<6+20'R1)						
R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	DESCANSO	R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F +10'R1) (60') x	DESCANSO	DESCANSO
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos	Embarcacion Equipo, EE 1 x semana	Entrenamiento de Doble turno en la mañana, dejar 1,5-4 h. entre entren. y/o bajar volumen.				

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M18	15-21/Ene/2024	carga 80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	RG40 Carrera continua 36'	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	COMENTARIOS SOBRE NACHO CALVO, VER EL COMENTARIO
R370 (1' /1' x 5) x 5 / Rec 4'-6' (25' Esf) X	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	DESCANSO
Por Frío, Enero, mañana 1º GYM despues agua, según circunstancias.	R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R260 Competición Autonómica 5000m., Valorar realizar algo más:3000 x1	
R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)		R370 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') +3' X		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)		GRUPO 1000-500
R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.	DESCANSO		DESCANSO	R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.	DESCANSO	DESCANSO

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M19	22-28/Ene/2024	carga 80%			ENTRENADOR:	CETD-C.M.
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, cangerómetro, ej.	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y	RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM	
R360 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") x 4 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x4) (esf 20') X	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	R3+60 (1.)(50"R3+/1'10"X4)x4 /Rec.6'-10' , a 45" la última de cada serie, (12'esf.) RM 1000m.,106 HSK,56 HSC,100MSK ppm.	FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C	DESCANSO
Por Frío, Enero, mañana 1º GYM despues agua, según circunstancias.	R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R260 Test 5000m. En grupos	
R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		GRUPO 1000-500
R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO		DESCANSO	R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8' EL?	DESCANSO	DESCANSO
R240 L. X y V se puede realizar algo mas de volumen, de R240 a R250-60, A valorar sobre el terreno						

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR – UN TURNO

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO

M16	1-7/Ene/2024		2/3carga	60-70%	1/3Rec	30%			ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7
DESCANSO		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",kayak, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro,ej. Bosu,TRX,Jackie Chan,…)		FH60 5-7ejer 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		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq		FH60 5-7ejer 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		DESCANSO		Entreno de recuperación de entrenos no realizados	
RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)		R270 (4'/1'+6'/2'+4'/) x 3 /rec.3'-4' (42' esf.)		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)		E.E. Reyes, Integración montar según téncicos		RG45 Carrera continua 42' y 10' Elasticidad (libre)		DESCANSO	
Libre, carrera,… para bajar la cena del 31 y almuerzo del 1/Ene/2024.								1500 x2 por parejas K2/C2 aconsejable a R3		Libre, carrera,… para bajar la cena del 5, almuerzo del 6 y Navidades.		Mª Corbera, depende de la llegada de Antía, trabaja o no en Domingo 7/Ene	
DESCANSO		R1F60 Continuo + R1F (Freno P.12-20 cm2) , (Org. 10'R1+10'R1F+20'R1+10'R1F +10'R1) (60') x		DESCANSO		R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos												Llega Antía Jacome y Claudia, valorar más adelante según huelga de Iberia.	

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M17	8-14/Ene/2024		carga	60-70%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14
										RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM			
ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		FH60 5-7ejer 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		DESCANSO O RECUPERACIÓN DE ENTRENOS	
1 sesión en E.E.						Según hora, final del test, se puede cambiar el entreno de agua por carrera, bicicleta o ergometro.				R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)			
R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)				Buen calentamiento y movilidad		R260 (4'/1'x4) + (3'/1'x4) + (2'/1'x 4) / Rec. 3'-4' entre series (36' Esf)					
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FH60 5-7ejer 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 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X		II Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		R605 (salidas-técnica) 3 sal x 25m. Cada 2´. (c/2´.) o 7´´/1´53´´ o 12.14 pal., combinada con otro ritmo		R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)		DESCANSO	
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos		RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'esf.)		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) (4+2 EJERCx.40"/20") x 3 series/2' rec., (12' esf)//(Abd. Clasico,bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq y					

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M18	15-21/Ene/2024		carga	60%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	SÁBADO	20	DOMINGO	21
										RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM			
ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		DESCANSO	
										R260 Competición Autonómica 5000m.			
R360 (1' /1' x 5) x 4 / Rec 4'-6' (20' Esf) X		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.		R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)					
		RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM				RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM		R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.		DESCANSO		DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.					

EQUIPO: SEN-S23-JUN 1 TURNO

M19	22-28/Ene/2024		carga	60%					ENTRENADOR:		CETD-C.M.	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	SÁBADO	27	DOMINGO	28
										RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM			
ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		ESCUELA O TRABAJO		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		DESCANSO	
										R260 Test 5000m. En grupos			
R360 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") x 4 / Rec. 4'-8' O (5'/5'x4) (esf 20') X		R5F60 (20"/1'40" X 5) X 4 / Rec. 6'- 8' , Ultima rep. cada Serie S/F,Freno 40 -30 cm cuad.,(105-115 ppm.)		R3+60 (0,5)(40"R3+/1'20"X4)x4 /Rec.6'-10' (10,6' esf.) RM (.5) k 108-120 /C 63-65 ppm.		R360 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 3 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x3 (esf 18') X		R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)					
		RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM				RG20 Carrera continua 12'. Previo al GYM		R610 4 sal x 30m. Cada 2'-3'. 7´´/1´53´´ , C 7-9, K 12-14 pal.		Entreno de la tarde según disposición R3 o R3+		DESCANSO	
FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.		FX50 6 ejer x (8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej.// Fuerza 3,2022, sesion A,B,C		FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser (9´-12´. Esf) (6ej. "Específico",Canoa, Carro Trac.,Trac. Polea, Imp. Polea,carro emp.cadera, canoergómetro, ej.					

Nota: En las semanas 16 se realiza el mismo entrenamiento que el grupo de doble turno, por las vacaciones de navidad

ENTRENAMIENTOS
JÓVENES PROMESAS CADETES

EQUIPO: CADETE CETD

M16	1-7/enero/2024	CARGA	80%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD C. MADRID
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7	
	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN A	R160 Continuo + R-3 20c , (1' R3 cada 10' X 6)	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN B			R260 5'/2' x 7-8	
DESCANSO	FG10 CORE, 8' total,	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95% RM 500 mts.	FG10 CORE, 8' total,	TROFEO NAVIDAD CEPA	DESCANSO	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95% RM 500 mts.	
	RG40 Carrera continua 36'	FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 45´´/20´´ (22-25´ esfuerzo total)	RG45 Carrera continua 42'			FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN B	
	R260 6'/2'x6 (36' esf.)		R260 4'/1' + 4'/1' + 6'/2' + 8'/3' + 6'/2' + 4'/1' + 4'/1' (36'esf)			FG10 CORE, 8' total,	
DESCANSO	R<620 (0,2) 75m, 100m.,75m. Barco parado rec3'/8'	DESCANSO	R<620 (0,2) 75m, 100m.,75m. Barco parado rec3'/8'	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	

EQUIPO: CADETE CETD

M17	8-14/enero/2024	CARGA	60%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD C. MADRID
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	
					R250 5000 X 1 Parejas, grupos el que marca a R3	R130 Continuo 6,6 km. o 36' (Org. 20'R1+F5+18'R1)	
COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	COLEGIO	FG40 Circuitos 9-13ejer x 30"/30" x 3 series/2' rec. (15-18' esf.)	R540 (20"/1'40" X 4) X 3 / Rec. 6'- 8' = RM 500m. +Potencia	
					FLEXIBILIDAD 20´	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 3 ser SESIÓN B ó C	
	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN A	R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)	R240 6x4'/2' (24' esf)	II Control Fuerza 4 ej. P/D, 1/2 sentadilla, 6 RM, encoder, B.Fijas 45"		FG10 CORE, 8' total,	
	FG10 CORE, 8' total,	FG40 Circuitos 9-13ejer x 30"/30" x 3 series/2' rec. (15-18' esf.)	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95%	RG35 Carrera continua 30'			
	RG40 Carrera continua 36'	FLEXIBILIDAD 20´					

EQUIPO: CADETE CETD

M18	15-21/enero/2024	CARGA	70%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD C. MADRID
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21	
						FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN B	
DESCANSO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	DESCANSO	FG10 CORE, 8' total,	
						R150 Continuo 11 km. o 60'	
	R250 5'/2' x 6 (30'esf.)	R2-3 50 [(3'R2+1'R3) x3 rec.2']x2 Rec 4' (18'R2+6'R3 esf.) (3,8Km r2+1,3 Km r3)	R350 (1' /30"x5) x 3, Rec4'-6' (15' Esf) X	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	I FASE CMPTO. AUTONÓMICO		
DESCANSO	R520 (20"/1'40" x 4) x 2, Rec.3' 95% RM 500 mts.	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN A	R<620 (0,2) 75m, 100m.,75m. Barco parado rec3'/8'	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 70% x 4 ser SESIÓN B	R2 1 x 5000 mts.	DESCANSO	
	FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 45´´/20´´ (22 esfuerzo total)	FG10 CORE, 8' total,	FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 45´´/20´´ (22 esfuerzo total)	FG10 CORE, 8' total,			

EQUIPO: CADETE CETD

M19	22-28/enero/2024	CARGA	80-90%	CADETE		ENTRENADOR:	CETD C. MADRID
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28	
					R250 5000 X 1 Grupos, relevos	R2-3 65 [(2'30"R2+30"R3) x4 rec.1']x3 4-3-3 Rec 4' (25'R2+5'R3 esf.) 1ª y 2ª serie agua limpia. R3 siempre fuera de ola	
INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 45´´/15´´ (22 esfuerzo total)	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 4 ser SESIÓN C	
INCLUIR FLEXIBILIDAD 15-20' al final de la sesión si es posible	1 y 2ª serie de cada bloque agua limpia / 3ª y 4ª grupos, relevos cada 2'	Grupos, relevos 2-3 palistas cada 2-3'	Agua limpia. No olas	Grupos, relevos 2-3 palistas cada 2-3'		FG10 CORE, 8' total,	
	R250 (4'/1'x4) x2 / rec.3' (32' esf.)	R260 8'/2' + 10'/3' + 10'/3 +8' (36'esf.) x	R350 [(1'30"/30"+1'30" /2') X 2)] X 1+1+0,5 / Rec. 4'-8' O (3'/2'x2)x 1+1+0,5 (esf 15') X	R260 (6'/2'x3) x 2 , Rec 4'-6' (36' esf.)	R530 150X3 Rec.5'-8' (Sal 15"+ 15" RM 500) Camping. Buen calentamiento previo		
DESCANSO	R520 (20"/1'40" x 3) x 2, Rec.3' 95%	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 4 ser SESIÓN A	R520 (20"/1'40" x 3) x 2, Rec.3' 95%	FH70 6 -7ejer x 8 (10)rep x 4 ser SESIÓN B	R140 Continuo 48'	DESCANSO	
	FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 45´´/15´´ (22 esfuerzo total)	FG10 CORE, 8' total,	RG35 Carrera continua 30'	FG10 CORE, 8' total,			

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ 20 enero. I Fase Campeonato autonómico de invierno de aguas tranquilas. (Aranjuez, Madrid). Senior, sub23, junior y veterano (horario de mañana).

Resultados:
https://resultados.fmpiraguismo.net/index.php?view=regata&token=ymR6dysqlj1Dh6Ka3pMpqkekOxb5vc040sjp2o1cMPlJFtLydzT0EfmhkwJf7fcGfi7fjdh2Lud2LhOL88C5uj2osBeeOohi8bDo&id=1:2024:1:3

→ 20 enero. I Fase Campeonato autonómico de invierno de aguas tranquilas para jóvenes promesas. (Aranjuez, Madrid). Cadete e infantil (horario de tarde).

Resultados:
https://resultados.fmpiraguismo.net/index.php?view=regata&token=ymR6dysqlj1Dh6Ka3pMpqkekOxb5vc040sjp2o1cMPlJFtLydzT0EfmhkwJf7fcGfi7fjdh2Lud2LhOL88C5uj2osBeeOohi8bDo&id=1:2024:1:2

MEMORIA DE ACTIVIDADES

→ 20 enero. I Fase Campeonato autonómico de invierno de aguas tranquilas. (Aranjuez, Madrid).

Participantes de la I Fase del Campeonato Autonómico de invierno celebrado en el CETD ´´La piragüera´´(Aranjuez, Madrid).

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
02/01/2024	043446023/00000024	COMBUSTIBLE	CEPSA	112,00 €
15/01/2024	043446023/00000304	COMBUSTIBLE	CEPSA	95,00 €
22/01/2024	043446023/00000476	COMBUSTIBLE	CEPSA	85,95 €
29/01/2024	043446023/00000660	COMBUSTIBLE	CEPSA	85,00 €
			TOTAL	**377,95 €**
			TOTAL ACUMULADO	**1113,3 €**

CETD
Piragüismo
Madrid - Aranjuez

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO