

MEMORIA FEBRERO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 20/ microciclo 20: 1-4/febrero/2024
- Semana 21/ microciclo 21: 5-11/febrero/2024
- Semana 22/ microciclo 22: 12-18/febrero/2024
- Semana 23/ microciclo 23: 19-29/febrero/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 entrenadores de 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:

→ Continuación del mesociclo de preparación específica para el I Selectivo de sprint que se celebrará en el mes de abril. El equipo del CETD realiza entrenamientos específicos con vistas a dicho selectivo. Durante el mes de febrero participan en pruebas sobre 5000 metros sin hacer una preparación específica.

→ OBJETIVOS COMPETITIVOS:

- → 4 de febrero. Campeonato Autonómico de Castilla La Mancha (Las Herencias, Toledo).
- → 24 de febrero. Campeonato Autonómico de Invierno de la Comunidad de Madrid (Aranjuez, Madrid).

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

→ Inicio del periodo de preparación específica para la participación en el Campeonato de España de fondo para cadetes, a celebrar a principios de abril. Los objetivos y contenidos del entrenamiento irán encaminados a la preparación de dicho campeonato.

→ OBJETIVOS COMPETITIVOS:

- → 4 de febrero. Campeonato Autonómico de Castilla La Mancha (Las Herencias, Toledo).
- → 24 de febrero. Campeonato Autonómico de Invierno ''Jóvenes Promesas' de la Comunidad de Madrid (Aranjuez, Madrid).



CUANTIFICACIÓN

EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR

GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	114
Nº SESIONES	8	9	9	7	33	156
Nº HORAS	12,4	14,95	14,05	10,5	51,9	250,4
KM EN AGUA	76	100	101	66,6	343,6	1646,36

GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	114
Nº SESIONES	7	6	6	6	25	127
Nº HORAS	11,8	11,7	11,8	10,75	46,05	228,4
KM EN AGUA	66	69	63	66	264	1416,4

EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	64
Nº SESIONES	6	6	6	7	25	93
Nº HORAS	11,1	11,1	12	13,6	46,8	194,65
KM EN AGUA	73	70	86	92	321	997,9



ENTRENAMIENTOS EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQU	JIPO:		SEI	N-S2	3-JUN 3/1	TUF	RNO							
M20		29/Ene	a 4/Feb/2024		2/3baja carga	50%	1/3carga	70%			ENTRENA	DOR:	CETD-C.M.	
LUI	NES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2	SÁBADO	3	DOMING) 4
8' // 300r3	3/100r0 x 3	X3 / Rec. 4'- 3 (esf 15')	RG20 Carrera con Previo al GY		R3+50 (1.) (200m.r3+/100m.r /Rec.6'-10' (9' esf.) (1.) K 106-110 /C 56	0X4)x3) = <rm 3-60 ppm.</rm 	RG20 Carrera cor Previo al G		R360 4 x (4x250r3/100r1)r (4x1'4"r3/33"r1) (e (14r3y11r1Kn	ec.4'-6' sf 16'-17')	R3+50 (1 (45"R3+/1'15"X4) 10" (9"esf.) RM (106/C54-58	x3 /Rec.6'- (1.) KH102-	Calent. 5000 Trote y calen paleo técnico (10 p.R2+10 p R5 1	t. en tierra, 1 3 progresive
EJERCx. rec., Cla limpiapara	.40"/20") x , (12' esf)// asico,bisa	gra, licuos izqy	FX40 4 ejer x (8re 6rep 85% + 6rep 85 repx 3 ser, según ej. 40-50'	5%) // o 8	FG40 6 ejer x 20-3 ser (9'-12'. Esf "Específico",Canor Trac.,Trac. Polea Polea,carro emp.o canoergómetro) (6ej. a, Carro a, Imp. cadera,	FX40 4 ejer x (8r 6rep 85% + 6rep 8 repx 3 ser, según ej 40-50'	5%) // o 8	esta formula de R3 recuperacion activ Utilizamos las linea	a, a R1 //	FX40 4 ejer x (8 6rep 85% + 6rep 8 repx 3 ser, según ej 40-50'	35%) // o 8	R260 Cpto C.Mancha	Autonómico a 5000m.
Entreno d	de Tierra I JM y GC		R5F50 [(20"/1'40"- (CF)+ 100m/4'x3 (Ser. 3F+3+3F+3) // //1/2 Freno 30-40cm Fuerza y tecnica	(SF)]x2 Rec.3'-10' .2 , 1/2 EL,	El entreno de R3+ de puede realizar el que mejor por dista	se quiera,			RG35 Carrera con	itinua 30°			Las Herencias Re	(Talavera de ina)
GYM de	o, Enero, n espues agr rcunstanc	ua, según							R2-3 40 [(3'R2+1 rec.2'-3']x2 Re (18'R2+6'R3 est R2+1,3R3)	ec 4" (3,8				JPO)-500
D	DESCANS	60	DESCANS	0	DESCANSO	o	DESCANS	0	R<630 (0,2) 100m.,75m. rec3		DESCANS	SO	DESC	ANSO
													Quién con Herencias, de	pita en Las escanso Lune

EQUIP	PO:		SEN	-S2	3-JUN 3/1	TUF	RNO		Montebelo (PC	OR)				
M22		12-1	18/Feb/2024		carga	80-90%					ENTRENA	DOR:	CETD-C.M.	
LUNE	s	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	
	o André a tra el C2 y C1	bajar	R5F50 [(20"/1'40"-2" (CF)+ 100m/4"x3 (5" (Ser. 3F+3+3F+3) //R //1/2 Freno 30-40cm.2 Fuerza y tecnica,	SF)]x2 ec.3'-10' !, 1/2 EL,	R350 (1' /1'x5) x 3 (15' Esf)		R3F370 [(45"/30" Rec.3'-6'] X 2 Rec serie en F-3(20), 3(K90-95/ C48-5 (18'esf)x	. 8' // 2ª,3ª resto R- 52 ppm)			R3+60 (1.)(50"R3+/1"1 /Rec.6"-10", a 45" cada serie, (12" 1000m.,106 H HSC.100MSh	0"X4)x4 a última de esf.) RM SK,56		52
	?-4'/2'-6'/2'- 2')X2 (44'es		RG20 Carrera contir Previo al GYM		relleno amarillo, entrenos con los o Kiko		RG20 Carrera co Previo al G		R470-60 ((500m./100m.+250 m.) X 3 / Rec. (SAL+RM+RM+F ppm. RM	m/100+250 8'-12' ²) // 56-60	FV50 GC(5-6 60%x3),rec.2' x 5 3Se (mov. Rápio 2Pr+3Se+Core Feb'24G	iej. X 4Pr- lo) (ejer. 3'esf),	DESC/	NSO
	palistas de k n entreno	(iko,	FV50 GC(5-6 rep 60%x3),rec.2' x 5ej. 3Se (mov. Rápido) 2Pr+3Se+Core 3'0 Feb'24GC	X 4Pr- (ejer.	Salen con palistas buen entre		FV50 GC(5-6 60%x3),rec.2' x 5 3Se (mov. Rápid 2Pr+3Se+Core Feb'24G0	iej. X 4Pr- do) (ejer. 3'esf),	FG30 ZM 4ej. y p (Zona Media) EJERCx.40"/20") x rec., (12" esf)// Clasico,bisa limpiaparabrisa. ob	(4+2 :3 series/2' (Abd. gra,	Miriam V. re 40??/1'20": subimos el	(4)x4,		
1'30"/30"+2"	R350 [(*/30"+1'30") O (5'/5'x3)) X				R3+60 (1.)(50"R3+/1"10" /Rec.6"-10", a 45" li cada serie, (12"e 1000m.,106 H: HSC.100MSK	a última de esf.) RM SK,56			R240 (4'/1' x 3): (24'esf.)				GRL 1000	Marie Land
100m.,75 (50msa	(0,2) 75m 5m. rec3/ al+transición	/8° n)	DESCANSO		FG40 6 ejer x 20- ser (9'-12'. Es "Específico",Cano Trac.,Trac. Pole Polea,carro emp canoergómetr	30 rep x 3 sf) (6ej. oa, Carro ea, Imp. o.cadera,	DESCANS	60	R<630 (0,2) 100m.,75m. rec		DESCANS	SO	DESC/	NSO
ser (9'- "Especifico Trac.,Tra Polea,carr	er x 20-30 re -12'. Esf) (6 o",Canoa, C ac. Polea, Im ro emp.cade	Sej. arro np.	Entreno de Tierra lo e JM y GC	exponen										

EQUIPO:		SEI	N-S2	3-JUN 3/1	TUF	RNO							
M21	5-1	1/Feb/2024		carga	80%					ENTRENAD	OR:	CETD-C.M.	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SÁBADO	10	DOMINGO	11
FG40 6 ejer x 20-30 rej ser (9'-12', Esf) (6 "Específico", Canoa, Ci Trac., Trac. Polea, Im Polea, carro emp. cade canoergómetro. ei.	iej, arro ip.	RG20 Carrera con Previo al GY		FG40 6 ejer x 20-: ser (9'-12'. Es "Específico",Canc Trac.,Trac. Pole Polea,carro emp canoergómetr	f) (6ej. ba, Carro ba, Imp. .cadera,	RG20 Carrera co Previo al G		FG30 ZM 4ej. y pie (Zona Media) (EJERCx.40"/20") x 3 rec., (12' esf)//(Clasico,bisag limpiaparabrisa, oblia R3+60	4+2 series/2 Abd. ra,	RG20 Carrera con Previo al GY			
R360 [(1'30"/30"+2'/30"+1'30") Rec. 4'-8' O (5'/5'x4) 20") X		FV50 GC(5-6 n 60%x3),rec.2 x 5 3Se (mov. Rápido 2Pr+3Se+Core Feb'24GC	ej. X 4Pr- o) (ejer. 3'esf),	(1.)(50"R3+/1'11 /Rec.6'-10", a 45" la cada serie, (12'e 1000m.,106 H:	0"X4)x4 a última de ssf.) RM SK,56	FV50 GC(5-6: 60%x3),rec.2' x 5 3Se (mov. Rápid 2Pr+3Se+Core Feb'24G0	iej. X 4Pr- do) (ejer. 3'esf),	R3+60 (1.)(50"R3+/1"10" /Rec.6"-10", a 45" la cada serie, (12'es 1000m.,106 HS HSC.100MSK.t	'X4)x4 última de f.) RM K,56	FV50 GC(5-6 n 60%x3),rec.2' x 5 3Se (mov. Rápido 2Pr+3Se+Core Feb'24GC	ej. X 4Pr- o) (ejer. 3'esf),	DESCANS	0
Por Frío, mañana 1º G despues agua, según circunstancias.		R3F370 [(45"/30" Rec.3'-6'] X 2 Rec. serie en F-3(20), 3(K90-95/ C48-5 (18'esf)x	8' // 2ª,3ª resto R- 2 ppm)		000000000000000000000000000000000000000	R5F60 (20"/1"40" Rec. 6"- 8", Ultima Serie S/F,Freno 4 cuad.,(105-115	a rep. cada 40 -30 cm	0 to 4000 ye to 00		R260 Test 5 En grupo			
R240 (4'/1' x 3) x 2 /re (24'esf.)	ec.3°			R360 [(1'30"/30"+ 2)] X 3 / Rec. 4 (3'/2'x2)x3 (esf 1	-8' O			R240 (4'/1' x 3) x: (24'esf.)	2 /rec.3*			GRUP(1000-50	74
R<630 (0,2) 75m, 100m.,75m. rec3'/8'		DESCANS	0			DESCANS	60	R<630 (0,2) 7 100m.,75m. rec3		DESCANS	0	DESCANS	0
R240 L. X y V se puer realizar algo mas de volu de R240 a R250-60, A va sobre el terreno	umen,	Entreno de Tierra k JM y GC											

EQU	JIPO:		SEI	N-S2	3-JUN 3/1	TUF	RNO							
M23		19-2	25/Feb/2024		/3baja carga-re	40-50%	1/3 carga	60-70%			ENTRENAL	OR:	CETD-C.M.	
LU	NES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SÁBADO	24	DOMINGO	25
rec3'/8'	0 (0,2) 4 x 5 EP Combin or buen calen	ado con	R5F40 (15"/1'45"-2" 2) X 3 / Rec. 6"-1" Ultimas S/F,Frenc C60-65, K110-12	8' + 2 0 40 - 30,	R350 (1' /1'x5) x 3 (15' Esf)		R3+50 (1 (45"R3+/1'15"X4) 10' (9' esf.) RM (106/C54-58)	x3 /Rec.6'- (1.) KH102-	R3F350 (45"/30" Rec.3'-6" // 2ª ser 3(20), resto R-3(K90 52 ppm) (13,5'e	rie en F- 0-95/ C48- esf) x	Calent. 5000, se i Trote y calent. en paleo técnico, 3 pr (10 p.R2+10 p.R3+ R5 15" x :	tierra, 10' ogresivos 10 p.R3+),		
	2'/30''rec+ 2 c. entre bloq (24' esf.)		RG20 Carrera con Previo al GY		FG30 (8 ejer x 30" ser (8' Esf	130°) X Z	FV40 GC(5-6 60%x3),rec.2' x 4e 3ser. Se (mov. Ráj 2Pr+2Se+Core Feb'24Gi	j. X 4ser. Pr pido) (ejer. 3'esf),	FG40 6 ejer x 20-3 ser (9'-12', Esf "Específico",Cano Trac.,Trac. Polee Polea,carro empo canoergómetro	f) (6ej. a, Carro a, Imp. cadera,	R260-80 50 Cpto. Inv. C. (Aranjue	Madrid	DESCANSO	o
RG35 0	Carrera conti	nua 30'	FV40 GC(5-6 rd 60%x3),rec.2' x 4ej. 3ser. Se (mov. Rápi 2Pr+2Se+Core : Feb'24GC	X 4ser. Pr do) (ejer. 3'esf),							Calentamiento s Cpto.Esp. In			
							R130 Continuo 6,	6 km. o 36°					GRUPO 1000/50	
C	DESCANSO		DESCANS	o	DESCANS	0	R530 2x250 / Re Rm+F o Rm o Sa		DESCANSO	0	DESCANS	60	DESCANSO	0
	n Tierra lo qu ferentes técr													



EQUIPO:		S	EN-S	23-JUN 1	TUR	NO							+
M20	29/Ene	a 4/Feb/2024	ı	carga	60%					ENTRENAL	OR:	CETD-C.M.	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2	SÁBADO	3	DOMINGO	4
										R3+50 (0,5) (150r3 3)x3 /Rec.6'-10' (6' .5; K 116-120ppm. ppm. X	esf.) Rm /C 62-65	Calent. 5000, se Trote y calent. er paleo técnico, 3 p (10 p.R2+10 p.R3· R5 15" x	n tierra, 10' progresivos +10 p.R3+
ESCUELA O TR	RABAJO	ESCUELA O TR	RABAJO	ESCUELA O TR	RABAJO	ESCUELA O TRABA.	JO	ESCUELA O TRA	BAJO	FX40 4 ejer x (8n 6rep 85% + 6rep 8 repx 3 ser, según ej 40-50'	5%) // o 8	R260 Cpto. Au C.Mancha §	
Entreno de Tierra JM y GO								Este viernes tarde s realizar lo que hay o similar al lunes, por	R3 60			Las Herencias (Ta Reina)	
350 1'15"/45"X4) // 300r3/100r0 x	3 (esf 15')	R5F50 [(20"/1"40" (CF)+ 100m/4"x (Ser. 3F+3+3F+3) //1/2 Freno 30-40cr Fuerza y tecni-	3 (SF)]x2 //Rec.3'-10 n.2 , 1/2 EL	3)x3/Rec.6'-10' (6	esf.) Rm ./C 62-65)]x2 :.3'-10' 1/2 EL,	R640 (0,2) (75m x3- 8' (sal 50m,+ mar					
FG30 ZM (Zona EJERCx.40"/20") : rec., (12' esf)/ Clasico,bisa mpiaparabrisa, ob der,lumbar, p	x 3 series/2' //(Abd. agra, blicuos izq y	RG20 Carrera co Previo al G		FG40 6 ejer x 20- ser (9'-12'. Es "Específico",Can Trac.,Trac. Pol Polea,carro emp canoergómet	sf) (6ej. oa, Carro ea, Imp. o.cadera,	RG20 Carrera continua Previo al GYM	a 12'.	R2-3 40 [(3'R2+1' rec.2'-3']x2 Re (18'R2+6'R3 esf. R2+1,3R3)	c 4') (3,8	DESCANS	0	DESCAN	so
		FX40 4 ejer x (8 6rep 85% + 6rep repx 3 ser, según e 40-50'	85%) // o 8			FX40 4 ejer x (8rep 80 6rep 85% + 6rep 85%) / repx 3 ser, según ej // F 40-50'	// o 8	RG35 Carrera cont	inua 30'			Quién compita Herencias, desca	

EQU	JIPO:			Sen/	Su	b/Jun 1/	1 Tui	rno							
M22		12-1	8/Feb/2024	1		carga	60%					ENTRENAL	OR:	CETD-C.M.	
LU	INES	12	MARTES	3	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	18
												RG20 Carrera co Previo al G			
ESCU	JELA O TRA	BAJO	ESCUELA	O TRABA.	JO	ESCUELA O TR	ABAJO	ESCUELA O TRA	ABAJO	ESCUELA O TRA	ABAJO	FV50 GC(5-6) 60%x3),rec.2' x 5 3Se (mov. Rápid 2Pr+3Se+Core Feb'24G0	ej. X 4Pr- b) (ejer. 3'esf),	DESCANS	SO
												100r<6)X6 (0,2) (100r<6)X6 (3F+3+3F+3) //R ; 1ay 3a serie C Lastre 10Kg. (7	Ser. ec.4'-10' Freno o		
2)] X	1'30"/30"+1'; (2 / Rec. 4'-i x2 (esf 12')	8° O	R5F60 (0, 100r<6)X6 (Se //Rec.4'-10' C/Freno o Last 99-	er. 3F+3+3 ; 1ª y 3ª se	3F+3) erie	R3+60 (0,5)(40"R3+/1'2 /Rec.6'-10' (10,6' e (.5) k 108-120 /C 6	sf.) RM	201 V 2 / Bee 4	-8' O	R640 (0,2) (50m, 7 x 1, (50m, 50m.) rec EL?				GRUPO 20	00/500
	0 (0,2) 4 x t EP Combina		RG20 Carrer Previo	a continua al GYM	12.			R630 (0,2) 4 x rec3'/8' EP Combin		R240 [(2'/30"rec+: 3]x 2 , rec. entre blox (24' esf.)		DESCANS	60	DESCANS	60
ser ("Espec Trac., Polea,	6 ejer x 20-30 (9'-12'. Esf) difico",Canoa ,Trac. Polea, ,carro emp.c	(6ej. , Carro Imp. adera,	FV50 GC(60%x3),rec.2 3Se (mov. F 2Pr+3Se+1 Feb'	x 5ej.Xe Rápido) (e	4Pr- ejer.	FG40 6 ejer x 20-; ser (9'-12'. Es "Específico",Cano Trac.,Trac. Pole Polea,carro emp	f) (6ej. ia, Carro a, Imp. cadera,	FX50 6 ejer x (8re 6rep 85% + 6rep 85 repx 3 ser, según ej J 3,2022, sesion A	%)//o8 //Fuerza	FG40 6 ejer x 20-3 ser (9'-12'. Esf "Específico",Cano: Trac.,Trac. Polea Polea,carro emp.:	i) (6ej. a, Carro a, Imp. cadera,				

EQUIPO:		Sen/	Sub	/Jun 1/	1 Tur	rno							
EQUIPO: Sen/Sub/Jun 1/1 Turno M21 5-11/Feb/2024 Carga 60% ENTRENADOR: CETD-C.M.													
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SÁBADO	10	DOMINGO	11
ESCUELA O TRA	ABAJO	ESCUELA O TRABAJ	JO	ESCUELA O TR	ABAJO	ESCUELA O TRA	BAJO	ESCUELA O TRAE	BAJO	6rep 85% + 6rep 8 repx 3 ser, según ej.	5%)//o8 // Fuerza	DESCAN	ISO
										4 / Rec. 6'- 8', rep. cada S S/F,Freno 40 -	Ultima Serie -30 cm		
1'30"/30"+2'/30"+1'3 Rec. 4'-8' O (5'/5')	x4) (esf	Rec. 6'- 8', Ultima rep. Serie S/F,Freno 40 -30	cada cm /R	(0,5)(40"R3+/1"2 Rec.6'-10" (10,6" e	esf.) RM	2)] X 3 / Rec. 4'-4	8' O	x 1, (50m, 50m.) rec3		valorar realizar a		GRUPO 2	00/500
			12'.					3]x 2 , rec. entre bloqu		DESCANS	ю	DESCAN	ISO
ser (9'-12', Esf "Específico", Canoa Trac., Trac. Polea	f) (6ej. a, Carro a, Imp.	6rep 85% + 6rep 85%) // repx 3 ser, según ej.// Fu	% + 7 o 8 - uerza	ser (9'-12'. Es "Específico",Cano Trac.,Trac. Pole	f) (6ej. oa, Carro oa, Imp.	6rep 85% + 6rep 859 repx 3 ser, según ej.//	%) // o 8 ' Fuerza	ser (9'-12'. Esf) "Específico",Canoa, Trac.,Trac. Polea,	(6ej. Carro Imp.				

EQUIPO:	S	MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23 SÁBADO 24 DOMINGO 2										
M23 1	19-25/Feb/2024 Carga 60% SITRENADOR: CETD-C.M. 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23 SÁBADO 24 DOMINGO 2											
LUNES 19	19-25/Feb/2024 Carga 60% SUEVES 2 VIERNES 23 SÁBADO 24 DOMINGO	25										
									Trote y calent. en t paleo técnico, 3 pro (10 p.R2+10 p.R3+	ierra, 10' ogresivos 10 p.R3+),		
ESCUELA O TRABAJO	ESCUELA O TI	RABAJO	ESCUELA O TRA	ABAJO	ESCUELA O TRA	ABAJO	ESCUELA O TRA	ABAJO			DESCANS	SO
Martes 19												
x 1, (50m, 50m.) rec3'/8';	m) 100r<6)X6 (Ser. 3 //Rec.4'-10'; 1a C/Freno o Lastre 1	F+3+3F+3) y 3ª serie 0Kg. (75m.)	rec5'/8' (S 50m.+Transició	Sal n 200)	(0,5)(40"R3+/1'20 /Rec.6'-10" (10,6" e	sf.) RM	100r<6)X6 (Ser. 3F- //Rec.4'-10'; 1ª y C/Freno o Lastre 100 99-100%	+3+3F+3) 3ª serie Kg. (75m.)			GRUPO 20	00/500
3]x 2 , rec. entre bloques 3' (24' esf.)	S 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23 SÁBADO 24 DOMINGO	SO .										
ser (9'-12', Esf) (6ej, "Específico", Canoa, Carr Trac., Trac. Polea, Imp. Polea, carro emp. cadera	60%x3),rec.2' x 3Se (mov. Rápi 2Pr+3Se+Core	5ej. X 4Pr- do) (ejer. e 3'esf),	ser (9'-12'. Est "Específico",Cano Trac.,Trac. Poles Polea,carro emp.	f) (6ej. a, Carro a, Imp. cadera,	6rep 85% + 6rep 85 repx 3 ser, según ej.	5%) // o 8 // Fuerza						



EQUIPO	D:				C	A:	DET	E CI	ΕT	D											
/120		29-en	ero/4-feb	ero			CAF	RGA	7	0-50%	CADE	TE					ENTRE	NADOR	:	CETD C. MA	DRID
LUNES		29	MARTE	S	3	0	MIÉRO	OLES		31	JUEV	ES	1	VIE	VIERNES 2 SÁBADO 3 DOMINGO	- 4					
																	técnico, 3 p p.R2+10 p.R	orogresivos 3+10 p.R3+	(10	técnico, 3 pro p.R2+10 p.R3+	gresivos 10 p.R3+)
INST	ιτυτο		INS	этітит	0		ı	NSTITU	TO-50% CADETE												
				ES 30 MIÉRCOLES 31 JUEVES 1 VIERNES 2 SABADO 3 DOMINGO Calent. 5000 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+1, p.R3+), R8 p.R2+10 p.R3+1, p																	
						2,	x4 rec. (25'R2+ serie	1']x3 4-3 5'R3 es agua lin	3-3 F f.) 1 ⁶ mpia.	Rec 4' ' y 2' R3	(r650+r57 Recta C grupos 5	150+r3+10 amping. 5 o mas /	00) EP Salida /Buen	R520	Calent. 5000 10' paleo técnico, 3 progressivos (10 p.R2+10 p.R3+), R6 p.R2+10 p.R3+), R7 m. Isla H2 225m. Infante a Isla-R3 p.R3 m. Isla-R2 225m. Infante p.R3+), R6 p.R3+10 p.R3+), R7 m. Isla-R2 225m. Infante p.R3+), R7 m. Isla-R2 225m. Infante p.R3+), R7 m. Isla-R2 225m. Infante p.R3+), R8 p.R3+						
			ej 45"/15	" (22 (Calent. 5000 10' paleo técnico, 3 progresivos (10 p.R2+10 p.R3+0; R8 progresios (10 p.R2+10 p.R3+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2 progresios (10 p.R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R2 progresios (10 p.R2+10 p.R3+10; R2+10 p.R3+10; R3+10 p.R3+10; R3+10 p.R3+10; R3+10 p.R3+10; R3+10 p.R3+10; R3+10 p.R3+10 p	ANSO												
											ej 45"/15	5" (22 es		RG35 (Carrera co	ntinua 30'					

EQUIPO:				CA	DETE CE	TD									
M21		5-11	/febrero/2024		CARGA	70%	CADETE				ENTRENAD	OR:	CETD C. I	MADRII	D
LUNE	s	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SÁBADO	10	DOMING PERO (1	GO SalCtolnv	1
											R250 5000 X 1 GI RELEVOS, Valorar. R2 series.	Sino entto		2"r6 EP // r6-12"+r5 x (400m.) 650+r515/	// 1 x 5-33) 1'34 50)x1
INSTITUTO		o instituto			INSTITUTO		INSTITUTO		INSTITUTO		FG40 CIRCUITOS 3x11-12 ej 40"/20" (22 esfuerzo total) Core/inestabilidades, movilidad, funcional		200 m. Inv/Parejas. Atenci técnica. 400m Simulacro s 5000m. Grupos grande		
											FLEXIBILIDAD) 15	R2-3 50 rec.2"]x2 Rec esf.) (3,8K	4' (18'	R2
			R350 (1' /1'x5) x 3, R((15' Esf)	ec4'-6'			R350 [(1'30"/30"+2'/ x 3 / Rec. 4'-8' (esf 1		R260 (6°/2'x3) x 2 (36° esf.)				FH60 6-7 ej SESIÓI	er x 10rep N C + con	
DES	SCANSO		FG40 CIRCUITOS 3x1 40"/20" (22 esfuerzo Corefinestabilidades, mo funcional	total)	R515 20"/2'40" x 6 lanzado. RM = ó >		RG40 Carrera con	tinua 36'	R<630 (0,2) 75m, rec3'/8' El		DESCANSO	o	DE	SCANSO	
			FLEXIBILIDAD 15	5	FH60 6-7 ejer x 10r SESIÓN A + o		FLEXIBILIDAD) 15'	FH60 6-7 ejer x 10 SESIÓN B + c						

EQL	JIPO:		С	Άľ	DETE CE	TD								
M22		12-18	3/febrero/2024	П	CARGA 80%		CADETE				ENTRENADOR:		CETD C. MADRID	
LU	NES	12	MARTES 13	3	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	18
											R350 (1'/1'x5) x 3, 1 (15' Esf)	Rec4'-6'	R530 (SalCtol (50m.)12*r6 El (200m.)45**, (r6-1 EP (98%) // 1x (40 (200)45** (r650+r5 (98%) +(100)24**	P // 1 x 2"+r5-33' 00m.) 1'3 150)x1 E
	INSTITUTO		INSTITUTO		INSTITUTO		INSTITUTO		INSTITUTO		FG40 CIRCUITOS 3x11-12 e 40"/20" (22 esfuerzo total) Core/inestabilidades, movilidad, funcional		j 200 m. Inv/Parejas. Atenci a técnica. 400m Simulacr salida 5000m. Grupos grandes.	
													R2-3 65 [(2'30"R x3 rec.1"]x3 (22'30""R2+4'30' Marca a R2 40 ppi ppm C + 50	Rec 4' "R3 esf.) m R3+ K
			R330 (1' /30"-1'x4) x 2, l 6' (8' Esf) X	Rec	R260 4'/1' + 4'/1' 8'/3' + 6'/2' + 4'/1 (36'esf) Las de 4 limpia, sin o	' + 4'/1' I' agua	R530 (SalCtoInv) (r650+r5150+r3+' Recta Camping. grupos 5 ó mas calentamiento	100) EP Salida //Buen	R250 (4'/1'x4) x2 / ra (32' esf.) 1 y 2 seri c/bloque sin olas	ie	R260 8'/2' + 10'/3' + +4' (32'esf.) x Ba equipo		FH60 6-7 ejer x 1 ser SESIÓN C	
	DESCANSO / RECUPERACIÓN EN		R240 (4'/1' x 3) x 2 /rec (24'esf.) R2 38-40 ppm. A limpia, evitar olas		R515 20"/2'40" x 4 lanzado. RM = ó >		R350 1'15"/45"X3) (esf 12,5') K 45 50 ppm	-50 ppm C	R<620 (0,2) 75m 100m.,75m. Barco pai rec3'/8'					
			FG40 CIRCUITOS 3x11-1: 40"/20" (22 esfuerzo tot Core/inestabilidades, movilidad, funcional	tal)	FH60 6-7 ejer x 10 ser SESIÓN A +		RG35 Carrera con	tinua 30'	FH60 6-7 ejer x 10rep ser SESIÓN B + con					

EQUIPO	:		CA	DETE CE	TD								
M23	19-2	5/febrero/2024	CARGA 80%		CADETE				ENTRENADOR:		CETD C. MADRID		
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SÁBADO	24	DOMINGO	25
						R530 (SalCtoInv // 200 x1 (r650+r (98%) // (400x (r650+r5150)x1 E +100r3++100r3 //	5150) EP 1): 200 EP (98%)	Calent. 5000 1 técnico, 3 progre p.R2+10 p.R3+1 R6 15" x	esivos (10 0 p.R3+),			R2-3 50 [(3'R2+ rec.2']x2 Re (18'R2+6'R3 esf. r2+1,3 Km	c 4') (3,8Km
INSTIT	тито	INSTITUTO		INSTITUTO		R340 (2' / 1'30"-2' x 3) x 2 /rec.8'-10' Descanso 3-4' entre R5 y R3 // 200m Agua limpia, 400m Grupos salida 5k X		R2 40 Ciabogas CEInv:4x(R2 225m.Infante a Isla+R3 75m Isla+ R2 50m ciab.+R3 75m. Isla+R2 225m. al Infante)		DESCANSO. CAMPEONATO AUTONÓMICO MADRID MAYORES		R515 20"/2'40" x 4 Barc lanzado. RM = ó > 1000m	
						FH60 6-7 ejer x 1 4 ser SESIÓN B		R230 4'/1' + 6'/2 4'/1' (20'esf.) E Autonómico. (montado	n circuito si esta			FH60 6-7 ejer x 1 4 ser SESIÓN C	
		R330 (1' /30"-1'x Rec 6' (8' Es		R260 4'/1' + 4'/1' 8'/3' + 6'/2' + 4'/ (36'esf) Las de limpia, sin c	1' + 4'/1' 4' agua	R260 8'/2' + 10'/ +4' (32'esf.) x equipo // K1,0	Barcos	FG40 CIRCUITOS ej 40"/20" (22 e total) Core/inesta movilidad, func	esfuerzo ibilidades,	Calent. 5000, se Trote y calent. en paleo técnic progresivos (10 p.R3+10 p.R3+), l	tierra, 10° co, 3 p.R2+10		
		R240 (4'/1' x 3) x (24'esf.) R2 38-40 Agua limpia, evita	ppm.	FG40 CIRCUITOS ej 40"/20" (22 e total) Core/inestal movilidad, funci	sfuerzo bilidades,	R<620 (0,2) 75 Barco parado		DESCANS	80	R260 CAMPEO AUTONÓMICO 5000m.	MADRID	DESCANS	0
		FH60 6-7 ejer x 10i 4 ser SESIÓN A +									,		



MEMORIA DE ACTIVIDADES

- → 4 DE FEBRERO 2024. CAMPEONATO DE INVIERNO DE CASTILLA LA MANCHA (LAS HERENCIAS, TOLEDO).
 - → Resultados: https://www.fcmp.es/wp-content/uploads/2024/02/Resultados-Campeonato-Interterritorial-completos-2.pdf
- → 20 DE FEBRERO 2024. CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO DE LA COMUNIDAD DE MADRID. CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO PARACANOE (ARANJUEZ, MADRID).

→ Resultados:

https://resultados.fmpiraguismo.net/index.php?view=regata&token=Dzc637dEiGvI484MADs8mrRuCTkKPyp66bNucS0pvhlkopxNzz9nr88KS8RBIKlKyhRPj1AfnMpn7irDSJOwPsCmt1fjEapmGhmL&id=1:2024:1:6

→ 20 DE FEBRERO 2024. CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO "JÓVENES PROMESAS" DE LA COMUNIDAD DE MADRID. CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO PARACANOE (ARANJUEZ, MADRID).

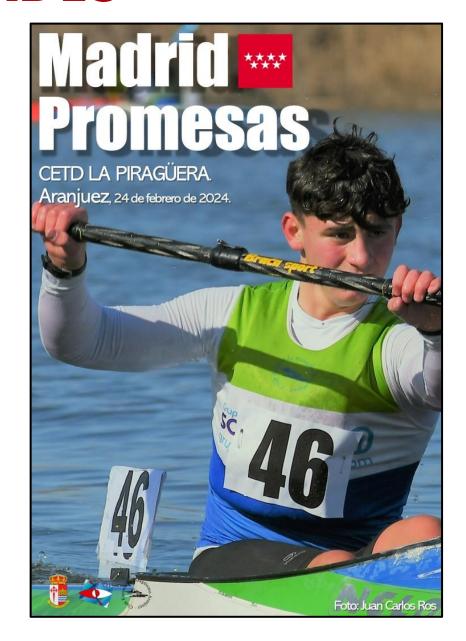
→ Resultados:

https://resultados.fmpiraguismo.net/index.php?view=regata&token=Dzc637dEiGvI484MADs8mrRuCTkKPyp66bNucS0pvhlkopxNzz9nr88KS8RBIKIKyhRPj1AfnMpn7irDSJOwPsCmt1fjEapmGhmL&id=1:2024:1:12

MEMORIA DE ACTIVIDADES







GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
05/02/2024	043446023/00000862	COMBUSTIBLE	CEPSA	46,66 €
12/02/2024	043446023/00001063	COMBUSTIBLE	CEPSA	86,02 €
19/02/2024	043446023/00001248	COMBUSTIBLE	CEPSA	73,23 €
26/02/2024	043446023/00001416	COMBUSTIBLE	CEPSA	102,00 €
			TOTAL	307,91 €
			TOTAL ACUMULADO	1421,21 €





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO