



MEMORIA ENERO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

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

Lorena Vinuesa Almaraz

TÉCNICOS

Lorena Vinuesa Almaraz- Técnico responsable

OBJETIVOS GENERALES

- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a 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 desde 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 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 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 JUNIOR

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL
Nº DÍAS	6	4	5	6	21
Nº SESIONES	7	4	5	7	23
Nº HORAS	9,96	6,65	7,62	9,78	34,01
KM EN AGUA	60	48	60	60	228

EQUIPO CADETE

	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	TOTAL
Nº DÍAS	6	4	5	6	21
Nº SESIONES	7	4	5	7	23
Nº HORAS	9,96	6,65	7,62	9,78	34,01
KM EN AGUA	60	48	60	60	228

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO JUNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M16 - SEMANA:	18-12-2023 / 24-12-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SÁBADO	23	DOMINGO	24
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO			R0			
										R1	4,06		
										R2	1,4		
										R3	0,5		
										R4			
										R5			
										R6			
										R7			
										R4F			
										R5F			
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	3												
NAT													
CAR	1												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	60												
TH	9,96												

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M17 - SEMANA:	25-12-2023 / 31-12-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	SÁBADO	30	DOMINGO	31
										ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	R0	2,92
												R1	0,9
												R2	0,3
												R3	
												R4	
												R5	
												R6	
												R7	0,43
												R4F	
												R5F	
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	1,5												
NAT													
CAR	0,5												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	48												
TH	6,55												

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M18 - SEMANA:	01-01-2024 / 07-01-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7
										ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	2X 3.000M R7/ 10' R1	R0	3,92
												R1	0,9
												R2	0,3
												R3	
												R4	
												R5	
												R6	0,07
												R7	0,43
												R4F	
												R5F	
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	1,5												
NAT													
CAR	0,5												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	60												
TH	7,62												

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M19 - SEMANA:	08-01-2024 / 14-01-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ					
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14	
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	3X (2R2/30'R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1R1 + 2R2)/ 4' R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (6X 1R3/30'R1) 5' R1	3 X (3X 4R2/1' 30" R1)/ 4R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	4X 2.000M GRUPAL/ 5'	DESCANSO	R0	3,84
													R1	1,57
													R2	0,3
													R3	
													R4	
													R5	
													R6	0,07
													R7	
													R4F	
													R5F	
R6F														
FMH														
FMC														
FV														
FR	3													
NAT														
CAR	1													
DXT														
FLX														
ERG														
BAL														
New1														
New2														
New3														
New4														
KM	60													
TH	9,78													

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M16 - SEMANA:	18-12-2023 / 24-12-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SÁBADO	23	DOMINGO	24
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO				R0		R0	4,06
										R1		R1	1,4
										R2		R2	0,5
										R3		R3	
										R4		R4	
										R5		R5	
										R6		R6	
										R7		R7	
										R4F		R4F	0,43
										R5F		R5F	
R6F		R6F											
FMH		FMH											
FMC		FMC											
FV		FV											
FR		FR	3										
NAT		NAT											
CAR		CAR	1										
DXT		DXT											
FLX		FLX											
ERG		ERG											
BAL		BAL											
New1		New1											
New2		New2											
New3		New3											
New4		New4											
KM		KM	60										
TH		TH	9,96										

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M17 - SEMANA:	25-12-2023 / 31-12-2023			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	SÁBADO	30	DOMINGO	31
										GIMNASIO: circuito autocargas parque	GIMNASIO: circuito autocargas parque	R0	2,92
												R1	0,9
												R2	0,3
												R3	
												R4	
												R5	
												R6	
												R7	0,43
												R4F	
												R5F	
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	1,5												
NAT													
CAR	0,5												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	48												
TH	6,55												

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M18 - SEMANA:	01-01-2024 / 07-01-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7
										GIMNASIO: circuito autocargas parque	DESCANSO	R0	3,92
												R1	0,9
												R2	0,3
												R3	
												R4	
												R5	
												R6	0,07
												R7	0,43
												R4F	
												R5F	
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	1,5												
NAT													
CAR	0,5												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	60												
TH	7,62												

EQUIPO:	JUVENILES BLUME			M19 - SEMANA:	08-01-2024 / 14-01-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO				GIMNASIO: circuito autocargas parque	DESCANSO	R0	3,84
												R1	1,57
												R2	0,3
												R3	
												R4	
												R5	
												R6	0,07
												R7	
												R4F	
												R5F	
R6F													
FMH													
FMC													
FV													
FR	3												
NAT													
CAR	1												
DXT													
FLX													
ERG													
BAL													
New1													
New2													
New3													
New4													
KM	60												
TH	9,78												

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=ymR6dysqlj1Dh6Ka3pMpqkekOxb5vc040sjp2o1cMPIJFtLydzT0EfmhkwJf7fcGfi7fjdhd2LhOL88C5uj2osBeeOohi8bDo&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=ymR6dysqlj1Dh6Ka3pMpqkekOxb5vc040sjp2o1cMPIJFtLydzT0EfmhkwJf7fcGfi7fjdhd2LhOL88C5uj2osBeeOohi8bDo&id=1:2024:1:2>



MEMORIA DE ACTIVIDADES

Resultados equipo juvenil, Sub 23 y Senior:

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	ORO
Lucía Valiente Jaen	Juvenil C1	C.D.B. Piragua Madrid	ORO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.B. Piragua Madrid	PLATA
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.B. Piragua Madrid	PLATA
Naia Álvarez Díaz	Juvenil K1	C.D.B. Piragua Madrid	4º
Carmen Guadaño Keller	Juvenil K1	C.D.B. Piragua Madrid	5º
Iván Koriak	Juvenil C1	Vallehermoso Retiro	5º
Iker Sauca Wences	Sub 23 C1	Vallehermoso Retiro	7º
Hugo Diaz García	Sub 23 C1	Vallehermoso Retiro	8º



MEMORIA DE ACTIVIDADES

Resultados equipo Jóvenes Promesas:

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Ricardo Junquera Aranda	Infantil K1	C.D.B. Piragua Madrid	ORO
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.B. Piragua Madrid	ORO
Ricardo Junquera Aranda	Infantil PK2	C.D.B. Piragua Madrid	ORO
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K1	C.E.P. Aranjuez	BRONCE
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	BRONCE
Lucas Rosero Sanchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	4º



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
22-01-2024	610	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	REPSOL	116,67€
TOTAL					116,67€



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO