



MEMORIA FEBRERO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

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

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:

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 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 JUNIOR

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL
Nº DÍAS	7	6	6	6	25
Nº SESIONES	7	7	7	6	27
Nº HORAS	9,09	9,59	8,81	7,09	34,58
KM EN AGUA	56	66	66	56	244

EQUIPO CADETE

	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	TOTAL
Nº DÍAS	7	6	6	6	25
Nº SESIONES	7	7	7	6	27
Nº HORAS	9,09	9,59	8,81	7,09	34,58
KM EN AGUA	56	66	66	56	244

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2	SÁBADO	3	DOMINGO	4	R0
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				R1 3,39
														R2 1,1
														R3 0,5
														R4
														R5
														R6
														R7 0,5
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR 1
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 56
														TH 9,09

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M23 - SEMANA:	05-02-2024 / 11-02-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ								
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SÁBADO	10	DOMINGO	11	R0
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				R1 3,88
														R2 1,13
														R3 0,5
														R4
														R5
														R6 0,08
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR 1
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 66
														TH 9,59

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M24 - SEMANA:	12-02-2024 / 18-02-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ								
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SÁBADO	17	DOMINGO	18	R0
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				R1 3,18
														R2 1,13
														R3 0,8
														R4
														R5
														R6
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 3
														NAT
														CAR 1
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 66
														TH 8,81

EQUIPO:	JUVENILES BLUME	M25 - SEMANA:	19-02-2024 / 25-02-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ								
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	SÁBADO	24	DOMINGO	25	R0
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		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				R1 3,39
														R2 1,1
														R3 0,5
														R4
														R5
														R6
														R7 0,5
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR 1,5
														NAT
														CAR 0,5
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 56
														TH 7,09

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=Dzc637dEiGvI484MADs8mrRuCTkKPyp66bNucS0pvhIkopxNzz9nr88KS8RBIKIKyhRPj1AfnMpn7irDSJOwPsCmt1fjEapmGhmL&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=Dzc637dEiGvI484MADs8mrRuCTkKPyp66bNucS0pvhIkopxNzz9nr88KS8RBIKIKyhRPj1AfnMpn7irDSJOwPsCmt1fjEapmGhmL&id=1:2024:1:12>

MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO DE INVIERNO DE CASTILLA – LA MANCHA (LAS HERENCIAS, TOLEDO)

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	ORO
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	PLATA
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	PLATA
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	BRONCE
Naia Álvarez Díaz	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	4º
Iván Koriak	Juvenil C1	Vallehermoso Retiro	4º
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	4º
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	6º
Hugo Díaz García	U23 C1	Vallehermoso Retiro	6º
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K1	C.E.P.Aranjuez	7º
Iker Sauca Wences	U23 C1	Vallehermoso Retiro	8º
Carmen Guadaño Keller	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	9º
Javier Fernández Cabronero	Juvenil K1	Madrialeño Ciencias	17º



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO DE LA COMUNIDAD DE MADRID.
CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO PARACANOE (ARANJUEZ, MADRID).

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	PLATA
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	PLATA
Lucía Valiente Jaen	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	BRONCE
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	BRONCE
Naia Álvarez Díaz	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	4º
Carmen Guadaño Keller	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	8º
Iván Koriak	Juvenil C1	Vallehermoso Retiro	6º
Iker Sauca Wences	U23 C1	Vallehermoso Retiro	8º
Hugo Díaz García	U23 C1	Vallehermoso Retiro	9º
Javier Fernández Cabronero	Juvenil K1	Madrileño Ciencias	14º



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO "JÓVENES PROMESAS" DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

CAMPEONATO AUTONÓMICO DE INVIERNO PARACANOE (ARANJUEZ, MADRID).

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



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
07-02-2024	1202	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	REPSOL	132,46
15-02-2024	1464	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	REPSOL	106,72
19-02-2024	1576	COMBUSTIBLE	DESPLAZAMIENTO ENTTO	REPSOL	132,16
TOTAL					371,34



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO