



Comunidad  
de Madrid

MEMORIA DICIEMBRE 2023

# PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## FECHAS

- Semana 12/ microciclo 12: 1-10/diciembre/2023
- Semana 13/ microciclo 13: 11-17/diciembre/2023
- Semana 14/ microciclo 14: 18-24/diciembre/2023
- Semana 15/ microciclo 15: 25-31/diciembre/2023

## 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 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 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/SUB<sub>23</sub>/JUNIOR

### → OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Se combina el final de un periodo de preparación básica con el comienzo de un periodo de preparación específica correspondiente con contenidos de entrenamiento específicos de distancias de sprint.
- En el periodo específico se realizan entrenamientos donde predomina la intensidad sobre el volumen, en trabajos específicos de entrenamiento del ritmo medio de la prueba junto con trabajos de fuerza específica en el agua, con la aplicación de series cortas (R5) y entrenamiento de freno. También se incluyen controles específicos en el agua sobre las distancias de competición.
- En las semanas 12 y 15 el grupo de entrenamiento que hace solo un turno por día realiza el mismo volumen que el equipo que hace doble turno, coincidiendo con las vacaciones del puente de diciembre y navidad.

## EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

### → OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Durante este mes los cadetes continúan con la preparación básica general, donde predominan los contenidos relacionados con la resistencia aeróbica.

El equipo cadete realiza 5-6 sesiones a la semana, de las cuales cuatro son en el agua y dos se realizan en seco. En seco se enfatiza el entrenamiento de fuerza y el desarrollo de la resistencia aeróbica en tierra.

# CUANTIFICACIÓN

## EQUIPO SENIOR/SUB<sub>23</sub>/JUNIOR

### GRUPO DOBLE SESIÓN

	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	66
Nº SESIONES	9	9	9	8	35	89
Nº HORAS	15,6	14,8	12,9	14,6	58	143
KM EN AGUA	101	89	89	96	375	927,76

### GRUPO UNA SESIÓN

	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	66
Nº SESIONES	9	6	7	8	30	76
Nº HORAS	15,6	12,1	11,1	14,6	53,4	136,65
KM EN AGUA	101	77	72	96	346	876,4

## EQUIPO JÓVENES PROMESAS – CADETE

	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	TOTAL	ACUMUL
Nº DÍAS	6	6	6	6	24	64
Nº SESIONES	7	6	6	8	27	68
Nº HORAS	12,85	9,5	11,1	13,65	47,1	102,6
KM EN AGUA	75	48,4	59	82,59	265	633,4

# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR DOBLE TURNO

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO										0,50/2		1,5				
M12	4-10/Dic/2023		carga 90-80%		ENTRENADOR:		CETD-C.M.		Ses.Tot		14	14				
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	SÁBADO	9	DOMINGO	10	Nº Ses.	9	9
R3+60 (0,5) (150m.r3+100m.r04)x4 /Rec.6-10' (<10,6 esf) <=RM (5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		R470-60 (0,2-0,5) (25m.R3+100m.R6)1' x 2 // (200m.50x2+100x1)x2 // Rec.8-15// 1/2 EP?		R3+60 (0,5)30R3+60R4)x4 /Rec.6-10' (<10,6 esf) RM (5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62		FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C		C.Comp. 500 ( 2km R1 +1 x 1 R3 +3 x)10p.R3+10p.R4+10p.R5)		FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C				R0 32,875	<b>B</b>	<b>B</b>
														R1 31		
														R2 6	<b>1</b>	<b>1</b>
														R3 7,8	<b>2</b>	<b>2,5</b>
														R4 5,06	<b>2</b>	<b>2</b>
														R5 1,1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R6 2,1	<b>1</b>	<b>0,5</b>
														R7 0,625	<b>0,4</b>	
														R8 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R9 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R10 0,5	<b>0,5</b>	
														R11 1,44	<b>1</b>	<b>0,5</b>
														R12 12	<b>12</b>	<b>12</b>
														R13 2,7	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>
														R14 2,7	<b>2,7</b>	<b>2,7</b>
														R15 1,4	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
														R16 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R17 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R18 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R19 1,4	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
														R20 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R21 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R22 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R23 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R24 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R25 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R26 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R27 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R28 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R29 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R30 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R31 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R32 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R33 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R34 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R35 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R36 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R37 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R38 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R39 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R40 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R41 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R42 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R43 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R44 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R45 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R46 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R47 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R48 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R49 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R50 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R51 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R52 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R53 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R54 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R55 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R56 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R57 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R58 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R59 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R60 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R61 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R62 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R63 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R64 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R65 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R66 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R67 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R68 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R69 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R70 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R71 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R72 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R73 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R74 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R75 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R76 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R77 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R78 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R79 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R80 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R81 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R82 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R83 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R84 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R85 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R86 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R87 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R88 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R89 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R90 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R91 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R92 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R93 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R94 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R95 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R96 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R97 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R98 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R99 1	<b>1</b>	<b>1</b>
														R100 1	<b>1</b>	<b>1</b>

EQUIPO: SEN-S23-JUN 3/1 TURNO										0,50/2		1,5				
M13	11-17/Dic/2023		carga 80-90%		ENTRENADOR:		CETD-C.M.		Ses.Tot		14	14				
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SÁBADO	16	DOMINGO	17	Nº Ses.	9	9
R5F60 (207'140'-240')x4 (CF)+ 100m/4x4 (SF)j2. 1/2EL. (Ser. 4F+4+4F+4) //Rec.3-10' //1/2 Freno 30-40cm.2. EL. Fuerza y tecnica. 98%		R470-60 (0,2-0,5) (25m.R3+100m.R6)1' x 2 // (200m.50x2+100x1)x2 // Rec.8-15// 1/2 EP?		R3+60 (0,5												



# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO SENIOR/SUB23/JUNIOR – UN TURNO

EQUIPO:		SEN-S23-JUN 1 TURNO														
M13	11-17/Dic/2023					carga 60-70%		ENTRENADOR: CETD-C.M.							Ses.Tot	11
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SÁBADO	16	DOMINGO	17	Nº Ses. 7		
										FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C				R0 27.095 <b>B</b> R1 25 R2 7.5 <b>1</b> R3 9.05 <b>2</b> R3+ 5.01 <b>2</b> R4 0.2 R5 1.2 <b>0,5</b> R6 0,225 <b>0,4</b> R7 1 <b>1</b> R2-3F RSF 0,72 <b>0,5</b> FH FX 2,7 <b>2,7</b> FC FV		
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R5F60 [(207/140"-240")x4 (CF+ 100m/4x4 (SF))x2, 1/2EL. (Ser. 4F+4F+4) //Rec.3-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL. Fuerza y tecnica. 98%		DESCANSO O RECUPERACION DE ENTRENO				
ENTRENAMIENTO DE TIERRA. MODIFICAR CON LO QUE ENVIE JAVI M.												Embarcacion Equipo, EE 1 x semana				
R360 (2' / 130"-2" x 5) x 2 /rec.8-10' // o (500m2x5)x2 (20' est) x		R3+60 (0,5)(30R3+60/74)x4 /Rec.6-10' (8' est) RM (5) K 108-120 /C 63-65 ppm. /CW 58-62	R260 4/1' + 4/1' + 6/2' + 8/4' + 6/2' + 4/1' + 4/1' (36'est)	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1 R3 +3 x(10p R3+10p.R4+10p.R5)		R3+60 (0.5) (150m.r3+100m.r0X4)x4 /Rec.6-10' (<10.6' est) =<RM (5) K 108-120 /C 60-64 ppm.				<b>GRUPO 500-200</b>						
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) ( 4+2 EJERCx.40"/20" ) x 3 series/2' rec., (12' est)/( Abd. Clasico.bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq v.der //Sentadillas.	FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C	R-620 (0,2) 75m. 75m.,75m. rec3/8' EL?	R770 (0,20.5) 1 x 200 o Partido // 1x 500 // 1x (300Sal+Rm/100R+200 Rm+F) // Rec. 10'-30'	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser ( 9'-12' Est ) (6ej. "Especifico".Canoa, Carro Trac. Trac. Polea, Imp. Polea.cano emp.cadera, canoergómetro, ej. Bosu,TRX,Jackie Chan...)		R350 [( 130"/30" +130"/2) X 2] X 1+1+0.5 / Rec. 4-8" O (3/2x2)x3 1+1+0.5 (est 15) X		DESCANSO								
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos		RG35 Carrera continua 30'		FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C												

EQUIPO:		SEN-S23-JUN 1 TURNO														
M13	11-17/Dic/2023					carga 60-70%		ENTRENADOR: CETD-C.M.							Ses.Tot	11
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	SÁBADO	16	DOMINGO	17	Nº Ses. 7		
										FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C				R0 28.105 <b>B</b> R1 27 R2 R3 9.75 <b>2,6</b> R3+ 6.8 <b>2</b> R4 R5 1 <b>0,5</b> R6 0,225 <b>0,4</b> R7 1.8 <b>1</b> R2-3F 1.6 <b>0,5</b> RSF 0,72 <b>0,5</b> FH FX 2,7 <b>2,7</b> FC FV		
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R5F60 [(207/140"-240")x4 (CF+ 100m/4x4 (SF))x2, 1/2EL. (Ser. 4F+4F+4) //Rec.3-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL. Fuerza y tecnica. 98%		DESCANSO O RECUPERACION DE ENTRENO				
ENTRENAMIENTO DE TIERRA. MODIFICAR CON LO QUE ENVIE JAVI M.												Embarcacion Equipo, EE 1 x semana				
R3F360 [(45/30" X 5) X 2 Rec.3-6" X 2 Rec. 8" // 2',3ª serie en F-3(20), resto R-3(K88-92,C48-52)(15' est) x		R3+60 (1 )(45R3+11574)x4 /Rec.6-10' (12' est) RM (1) KH102-106/C54-58 ppm.	R360 [( 130"/30" +130"/2) X 2] X 3 / Rec. 4-8" O (3/2x2)x3 (est 18) X	C.Comp. 500 (2km R1 +1 x 1 R3 +3 x(10p R3+10p.R4+10p.R5)		R3+60 (0.5) (150m.r3+100m.r0X4)x4 /Rec.6-10' (<10.6' est) =<RM (5) K 108-120 /C 60-64 ppm.				<b>GRUPO 1000-500</b>						
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) ( 4+2 EJERCx.40"/20" ) x 3 series/2' rec., (12' est)/( Abd. Clasico.bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq v.der //Sentadillas.	FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C	R-620 (0,2) 75m. 75m.,75m. rec3/8' EL?	R760 (1,0.5) 750X1, 500X1, ylo (250/100x4)x1-2 (Sal-Rm+Rm+Rm+Rm-F) Rec. 15-25'	FG40 6 ejer x 20-30 rep x 3 ser ( 9'-12' Est ) (6ej. "Especifico".Canoa, Carro Trac. Trac. Polea, Imp. Polea.cano emp.cadera, canoergómetro, ej. Bosu,TRX,Jackie Chan...)		R350 [( 130"/30" +130"/2) X 2] X 1+1+0.5 / Rec. 4-8" O (3/2x2)x3 1+1+0.5 (est 15) X		DESCANSO								
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos		RG35 Carrera continua 30'		FX50 6 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C												

EQUIPO:		SEN-S23-JUN 1 TURNO																
M14	18-24/Dic/2023					1/2carga 60%		1/2 rec. 50%		ENTRENADOR: CETD-C.M.							Ses.Tot	11
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	SÁBADO	23	DOMINGO	24	Nº Ses. 7				
										FX40 4-5 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C		R2-3 40 [(3R2+1R3) x3 rec.2]x2 Rec 4' (18R2+6R3 est) (3,8 R2+1,3R3)		R0 22.555 R1 20 R2 19.5 <b>4</b> R3 5.3 <b>2</b> R3+ 2.4 <b>2</b> R4 R5 1.3 <b>1,2</b> R6 0.225 <b>0,5</b> R7 R2-3F RSF 0,72 <b>0,4</b> FH FX 2,3 <b>2,3</b> FC FV FG 1,3 <b>1,3</b> RG 0,5 <b>0,5</b>				
ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	ESCUELA/TRABAJO	R240 (4/1' + 6/2' + 6/4' + 4/1'+4' ) (24'est.)		RG35 Carrera continua 30'						
												¡¡OS DESEO UNAS FELICES FIESTAS!!!						
R360 [( 130"/30" +130"/2) X 2] X 3 / Rec. 4-8" O (3/2x2)x3 (est 18) X		R5F60 [(207/140"-240")x4 (CF+ 100m/4x4 (SF))x2, 1/2EL. (Ser. 4F+4F+4) //Rec.3-10' //1/2 Freno 30-40cm.2, EL. Fuerza y tecnica. 98%		R3+60 (0.5) (150m.r3+100m.r0X4)x4 /Rec.6-10' (<10.6' est) =<RM (5) K 108-120 /C 60-64 ppm.		R-620 (0,2) 75m. 75m.,75m. rec3/8' EL?		R520 100m x 5 /rec 3 y 6' // E.L. 98% , 3ª y 4ª E.P.				<b>GRUPO 500-200 Y 1000/500</b>						
FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) ( 4+2 EJERCx.40"/20" ) x 3 series/2' rec., (12' est)/( Abd. Clasico.bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq v.der //Sentadillas.	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' Est ) (6ej. "Especifico".Kayak, Carro Trac. Trac. Polea, Imp. Polea, K-ergometro, ej. Bosu,TRX,Jackie Chan...)		R240 (4/1' x 3) x 2 /rec.3' (24'est.)		R240 (4/1' + 6/2' + 6/4' + 4/1'+4' ) (24'est.)		DESCANSO		DESCANSO							
Entreno de Tierra a cargo de G.C. y J.M., según grupos				R3+60 (1,1)200 r3+100 r0X4)x4 -3/Rec.6-10' (12' est.) RM (1) KH102-106/C54-58 ppm.		FX40 4-5 ejer x ( 8rep 80% + 6rep 85% + 6rep 85%) // o 8 repx 3 ser, según ej // Fuerza 3.2022, sesion A,B,C		FG30 ZM 4ej. y piernas 2ej. (Zona Media) ( 4+2 EJERCx.40"/20" ) x 3 series/2' rec., (12' est)/( Abd. Clasico.bisagra, limpiaparabrisa, oblicuos izq v.der //Sentadillas.				<b>LUNES 25/Dic DESCANSO</b>						

Nota: En las semanas 12 y 15 realizan el mismo entrenamiento que el grupo de doble turno



# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
07/12/2023	043446023/00010489	COMBUSTIBLE	CEPSA	95,00 €
19/12/2023	043446023/00010830	COMBUSTIBLE	CEPSA	100,00 €
			<b>TOTAL</b>	<b>195,00 €</b>
			<b>TOTAL ACUMULADO</b>	<b>735,35 €</b>





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

# PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO