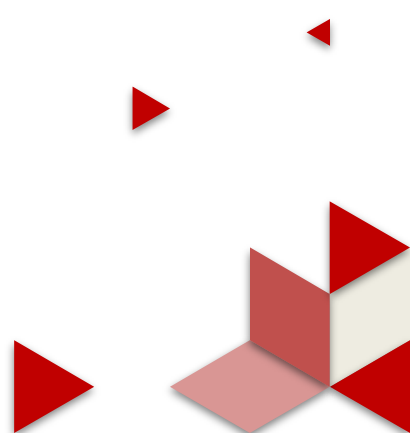


Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
ABRIL 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

ABRIL 2024

- Semana 1 – Microciclo 30 (1-7 abril)
- Semana 2 – Microciclo 31 (8-14 abril)
- Semana 3 – Microciclo 32 (15-21 abril)
- Semana 4 – Microciclo 33 (22-28 abril)
- Semana 5 – Microciclo 34 (29-5 abril/mayo)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Seguimiento y mejora del nuevo programa de tecnificación teportiva en Slalom de la FMP.
- Preparación de las primeras competiciones de la liga nacional JJPP.
- Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y nuevos técnicos.
- Posibilitar una formación “integral” del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1 JUNIOR-SENIOR:**
 - III COPA DE ESPAÑA 6/7 abril.
 - **Ranking 2 JJPP:**
 - I COPA DE ARAGÓN (FRAGA 6/7 abril).
- OTROS:
 -

CONCENTRACIONES

- Concentración 19/20/21 abril.

- Trabajo en aguas bravas.
- Concepto “timing”.
- Remontes y decalés.

CONVOCATORIA

8 mejores Ranking FMP 31 de marzo

- Concentración 1/2/3/4/5 mayo.

- Trabajo en aguas bravas.
- Búsqueda del “sistema”.
- Preparación de la competición.

CONVOCATORIA*

6 mejores JJPP Ranking FMP 14 de abril
+ 2 plazas (C.T.)

*dependiendo de compatibilidad
con el programa de kayak polo

OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

(Grupos de entrenamiento en iniciación o primeras sesiones en slalom)

- Técnico
 - Transmisión
Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - Giros
Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
 - Otros
Dominio del esquimotaje en tanto kayak como canoa.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico.
 - Transmisión.
Series medias y cortas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé y empujando desde la cadera.
- Técnico en puertas.
 - Decalés.
Anticipación desde decalés abiertos hasta decalés cerrados controlando con la mano interior.
Focalización en timing para correcta ejecución bajo palos.
 - Remontes.
Trabajo de la "J" como modelo ideal de ejecución.
Dominio de los giros de Apoyo y experimentación en los remontes de circular (control, ejecución y salida).
- Físico
 - Trabajo fuerza-potencia.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PUERTAS EN LOS CLUBES DEL PROYECTO FMP.
- NUEVAS SEDES DE ENTRENAMIENTOS FMP.
- CAPTACIÓN DE PALISTAS PARA PROGRAMAS DE VERANO.

EVENTOS

→ -

CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

| M30 | SEMANA 1 | | 1-7/ABRIL/2024 | | | |
|---|------------------|---|--|---|---|--|
| GRUPO: | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR | ALEJANDRO GARCIA SANZ | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 | SABADO 6 | DOMINGO 7 |
| P.F. M4 S1 D1 | | P.F. M4 S1 D2 | Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión) | P.F.M4 S1 D3 (Opcional) | COPA IPAFD *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LAS ROZAS COPA ESP. ABS. III PAU | *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LEGANÉS |
| M31 | SEMANA 2 | | 8-14/ABRIL/2024 | | | |
| GRUPO: | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR | ALEJANDRO GARCIA SANZ | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 | SABADO 13 | DOMINGO 14 |
| Series 4X4'-3' R2+ Ejercicios rotaciones | P.F. M4 S2 D1 | Técnica | Técnica + Series 2 x (10 x 15'') R3 (Transmisión) | P.F.M4 S2 D2 (Opcional) | *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA DE JARAMA | |
| M32 | SEMANA 3 | | 15-21/ABRIL/2024 | | | |
| GRUPO: | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR | ALEJANDRO GARCIA SANZ | | | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | SABADO 20 | DOMINGO 21 |
| Series 4X4'-3' R2+ Ejercicios rotaciones | P.F. M4 S3 D1 | Técnica 2 x (10 x 15'') R3 | | CONCENTRACIÓN FMP SABERO *Pendiente de confirmación | SABERO A definir | SABERO A definir |
| M33 | SEMANA 4 | | 22-28/ABRIL/2024 | | | |
| GRUPO: | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR | ALEJANDRO GARCIA SANZ | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 | SABADO 27 | DOMINGO 28 |
| Series 4X4'-3' R2+ Ejercicios rotaciones | P.F. M3 S4 D1 | Técnica | P.F. M4 S4 D2 | | COPA IPAFD *ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LAS ROZAS | |
| M34 | SEMANA 5 | | 29-5/ABRIL-MAYO/2024 | | | |
| GRUPO: | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR | ALEJANDRO GARCIA SANZ | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 | SABADO 4 | DOMINGO 5 |
| P.F. M3 S5 D1 | | CONCENTRACIÓN FMP SABERO *Pendiente de confirmación | SABERO A definir | SABERO A definir | SABERO A definir | SABERO A definir |

| PREPARACIÓN FÍSICA MES 4 | | | | | | |
|--|------------------|--|---------|--|-----|--|
| OBJETIVOS Segunda fase de la temporada, trabajo fuerza-potencia. Transformación. | | | | | | |
| M30 SEMANA 1 | | | | | | |
| DÍA 1 | DÍA 2 | | DÍA 3 | | | |
| CORRER 20' | EMOM P.F.M3 S1D1 | | CARRERA | | 40' | |
| GYM 4x: | GYM 2x: | | Correr | | | |
| Dominadas RIR 2 | Dominadas RIR 5 | | | | | |
| Pectoral RPE 6 | Pectoral RPE 3 | | | | | |
| Dorsal RPE 7 | Dorsal RPE 4 | | | | | |
| Sentadilla RPE 6 | Sentadilla RPE 4 | | | | | |
| ABS | 8' | | | | | |
| M31 SEMANA 2 | | | | | | |
| DÍA 1 | DÍA 2 | | DÍA 3 | | | |
| CORRER 20' | EMOM P.F.M3 S1D1 | | CARRERA | | 40' | |
| GYM | GYM 3x: | | Correr | | | |
| Dominadas RIR 2 | Dominadas RIR 5 | | | | | |
| Pectoral RPE 6 | Pectoral RPE 3 | | | | | |
| Dorsal RPE 7 | Dorsal RPE 4 | | | | | |
| Sentadilla RPE 6 | Sentadilla RPE 4 | | | | | |
| ABS | 8' | | | | | |
| M32 SEMANA 3 SEMANA DE CONCENTRACIÓN | | | | | | |
| DÍA 1 | | | | | | |
| EMOM P.F.M3 S1D1 | | | | | | |
| GYM 2x: | | | | | | |
| Dominadas RIR 5 | | | | | | |
| Pectoral RPE 3 | | | | | | |
| Dorsal RPE 4 | | | | | | |
| Sentadilla RPE 4 | | | | | | |
| M33 SEMANA 4 SEMANA DE COMPETICIÓN | | | | | | |
| DÍA 1 | DÍA 2 | | DÍA 3 | | | |
| CORRER 20' | EMOM P.F.M3 S1D1 | | CARRERA | | 40' | |
| GYM | GYM 3x: | | Correr | | | |
| Dominadas RIR 2 | Dominadas RIR 5 | | | | | |
| Pectoral RPE 6 | Pectoral RPE 3 | | | | | |
| Dorsal RPE 6 | Dorsal RPE 4 | | | | | |
| Sentadilla RPE 6 | Sentadilla RPE 4 | | | | | |
| ABS | 6' | | | | | |
| M34 SEMANA 5 | | | | | | |
| DÍA 1 | | | | | | |
| EMOM P.F.M3 S1D1 | | | | | | |
| GYM 2x: | | | | | | |
| Dominadas RIR 5 | | | | | | |
| Pectoral RPE 3 | | | | | | |
| Dorsal RPE 4 | | | | | | |
| Sentadilla RPE 4 | | | | | | |
| NOTAS | | | | | | |
| EL TRABAJO DE POTENCIA SE DEBE HACER CON PESOS LIGEROS QUE PERMITAN REALIZAR EL EJERCICIO RÁPIDAMENTE | | | | | | |
| "RIR" REPS IN RESERVE. RIR 1 IMPLICA QUE SOLO PODRÍAS HACER 1 REPE MÁS CON ESE PESO. | | | | | | |
| "RPE" ES UN INDICADOR DE ESFUERZO, RPE 10 IMPLICA ESFUERZO MÁXIMO CUIDADO CON LAS PESAS, ES IMPORTANTE HACER BIEN LOS GESTOS AUNQUE NO PONGAMOS PESO | | | | | | |
| Calentar antes de cada ejercicio y soltar al acabar. | | | | | | |
| Los días de carrera se pueden cambiar por natación. | | | | | | |
| En el agua se debe trabajar la transmisión, ser capaces de empujar el barco en cada palada con reposapiés y abdominal. | | | | | | |





PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO