

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 deportiva 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:
 - **Ranking 1 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.

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>

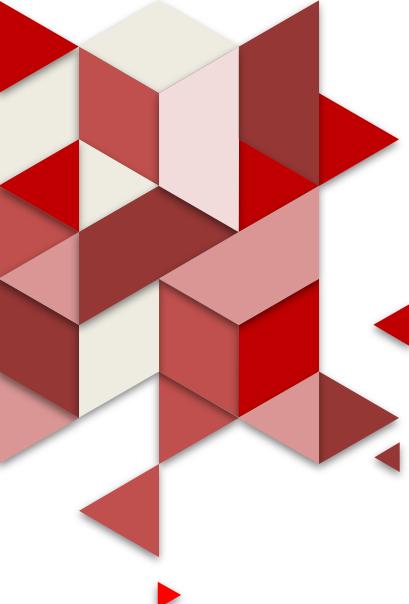
OTROS

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'	GYM 4x:		EMOM P.F.M3 S1D1		CARRERA							
GYM 4x:	GYM 2x:		GYM 2x:		Correr							
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 5			40'						
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'	GYM 3x:		EMOM P.F.M3 S1D1		CARRERA							
GYM	GYM 2x:		GYM 3x:		Correr							
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 5			40'						
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												
CORRER 20'												
GYM	GYM 3x:		EMOM P.F.M3 S1D1		CARRERA							
Dominadas	RIR 5	Dominadas	RIR 5			40'						
Pectoral	RPE 3	Pectoral	RPE 3									
Dorsal	RPE 4	Dorsal	RPE 4									
Sentadilla	RPE 4	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