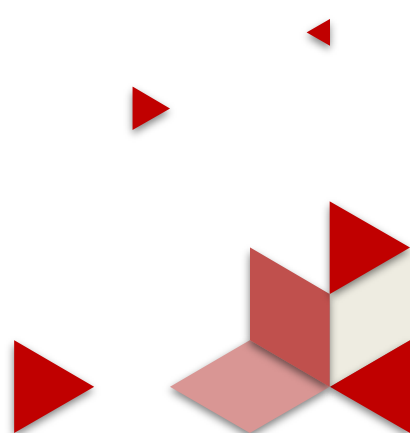


Comunidad
de Madrid

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	DÍA 2		DÍA 3			
EMOM P.F.M3 S1D1	EMOM P.F.M3 S1D1		CARRERA		40'	
GYM 2x:	GYM 3x:		Correr			
Dominadas RIR 5	Dominadas RIR 5					
Pectoral RPE 3	Pectoral RPE 3					
Dorsal RPE 4	Dorsal RPE 4					
Sentadilla RPE 4	Sentadilla RPE 4					
ABS	6'					
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	DÍA 2		DÍA 3			
EMOM P.F.M3 S1D1	EMOM P.F.M3 S1D1		CARRERA		40'	
GYM 2x:	GYM 3x:		Correr			
Dominadas RIR 5	Dominadas RIR 5					
Pectoral RPE 3	Pectoral RPE 3					
Dorsal RPE 4	Dorsal RPE 4					
Sentadilla RPE 4	Sentadilla RPE 4					
ABS	6'					
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.						

MEMORIA DE ACTIVIDADES

EVENTOS FMP



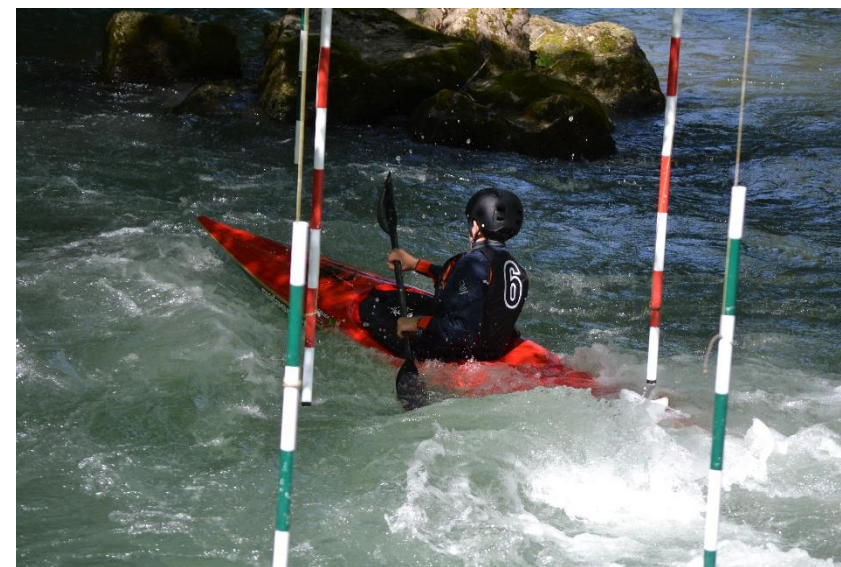
MEMORIA DE ACTIVIDADES

CONCENTRACIÓN IRÚN (PAÍS VASCO)



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CONCENTRACIÓN IRÚN (PAÍS VASCO)



RESULTADOS

II CONTROL AUTONÓMICO FMP LAS ROZAS

EVENTOS FMP



IPAFD
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

INFORME DE LA COMPETICIÓN

COMPETICIÓN:	IPAFD
LUGAR:	LAS ROZAS
FECHA:	27 DE ABRIL 2024
ORGANIZACIÓN:	FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO
JUEZ ÁRBITRO:	RODOLFO SANJUAN
JUECES AUXILIARES:	OLGA GONZÁLEZ

CATEGORÍA: Hombre Benjamín K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Izan Mora Martínez	EEMM Puerta de Hierro	5	49	10	2	469	6	9	8	385	385	1	25

CATEGORÍA: Mujer Benjamín K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Julia Chaves Guillen	EEMM Puerta de Hierro					0	5	37	9	355	355	1	25

CATEGORÍA: Hombre Alevín K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Gael Álvarez Díez	Escuela Leganés	3	28	5		218	3	26	2	210	210	1	25
Daniel Lorenzo Alonso	EEMM Puerta de Hierro	3	31	5		221	3	36		216	216	2	22

CATEGORÍA: Hombre Infantil K1														
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL				
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO	PUNTAJACIÓN
Sergio García Álvarez	IES SAN FERNANDO	2	47	2		171	2	47		167	167	1	25	
Mohamed Amin Choukour Azzouz	IES Narcis Monturiol	3	0	5	3	340	2	42	6	174	174	2	22	
Marcos Álvarez Díez	IES Isaac Albéniz	4	6	9		264	3	4	3	190	190	3	19	
Sebastián Sierra Campos	Escuela Sierra	3	37	4	1	275	3	52	3	238	238	4	16	
Ignacio Pancorbo Sanchez de Ocaña	Las Rozas	4	52	10		312	4	24	12	1	338	312	5	15

CATEGORÍA: Mujer Infantil K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Lucía Gómez Gil	Escuela Leganés	4	7	2		251	3	18	2	202	202	6	14

CATEGORÍA: Hombre Cadete K1														
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL				
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO	PUNTAJACIÓN
Jorge García Álvarez	IES SAN FERNANDO	2	25	4		159	2	36	3	162	159	1	25	
Sergio Bejarano Lama	IES Narcis Monturiol	2	56	8		192	3	5	4	199	192	2	22	
Roberto Rodríguez Gutiérrez	IES Narcis Monturiol	3	27	5		217	3	17	4	205	205	3	19	
Alejo Mora Martínez	IES SAN FERNANDO	4	25	3	1	321	3	38	6	230	230	4	16	
Marcos Tamayo Prus	IES Narcis Monturiol	4	20	4		268	3	21	4	1	259	259	5	15
Alvaro Ortega de Nacimiento	Las Rozas	5	32	11		354	4	30	10	290	290	6	14	

CATEGORÍA: Mujer Cadete K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Noa Martínez Escola	Escuela Leganés	3	46	1		228	2	49	1	171	171	1	25
Claudia Mateos Carrasco	Escuela Leganés	3	55			235	2	56	1	178	178	2	22
Aire Ramos Casas	IES Cortes de Cadiz	3	47	1		229	3	1	1	183	183	3	19
Sara Hernandez Gonzalez	IES La Laguna	4	8	6		260	3	5	3	191	191	4	16

CATEGORÍA: Hombre Cadete C1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Jorge García Álvarez	IES SAN FERNANDO					0	3	37	4	225	225	1	25

CATEGORÍA: Mujer Cadete C1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Noa Martínez Escola	Escuela Leganés	5	8			308	3	15		195	195	1	25
Claudia Mateos Carrasco	Escuela Leganés	5	17	1		319	3	21	1	203	203	2	22
Aire Ramos Casas	IES Cortes de Cadiz	5	6	1		308	3	29		209	209	3	19


CATEGORÍA: Hombre Junior K1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Tristán Sánchez Lopez	IES Isaac Albéniz	3	38	2		222	2	40	1	162	162	1	25
Ruben Jiménez Gomez	IES SAN FERNANDO	3	42	4		230	2	49	3	175	175	2	22
Nico Sigler Desroques	Escuela Leganés	4	3	2		247	3	4	1	186	186	3	19
Rodrigo Alonso Herrero	IES Isaac Albéniz	4	22	4		270	3	16	5	206	206	4	16

CATEGORÍA: Hombre Junior C1													
NOMBRE	CLUB	PRIMERA MANGA				SEGUNDA MANGA				RESULTADO FINAL			
		minutos	segundos	trape 1	puerto 1	Final 1	minutos	segundos	trape 2	puerto 2	Final 2	FINAL	PUESTO
Tristán Sánchez Lopez	IES Isaac Albéniz	3	3	2		187	3	3		183	183	1	25
Rodrigo Alonso Herrero	IES Isaac Albéniz	5	15	5		325	4	48	3	294	294	2	22



IPAFD
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

CLASIFICACIÓN POR CLUBES		
CLUB	PUNTOS	
ESCUELA LEGANÉS	152	19
IES SAN FERNANDO	113	29
IES ISAAC ALBÉNIZ	107	39
IES NARCIS MONTURIOL	78	48
EE.MM. PUERTA DE HIERRO	72	59
IES CORTES DE CÁDIZ	38	69
LAS ROZAS	29	79
ESCUELA SIERRA	16	89
IES LA LAGUNA	16	89




SLALOM




DEPORTE INFANTIL



DEHESA DE NAVALCARBÓN

27/04/2024


10:00



Federación Madrileña de Piragüismo



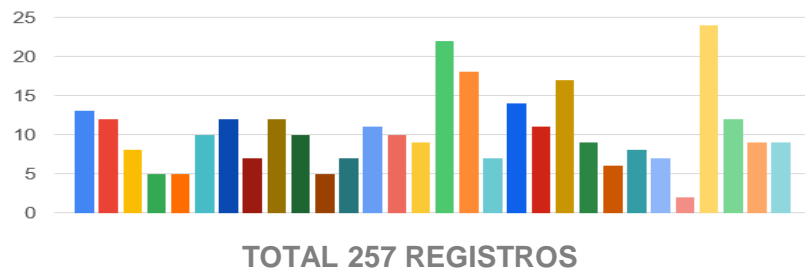
CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

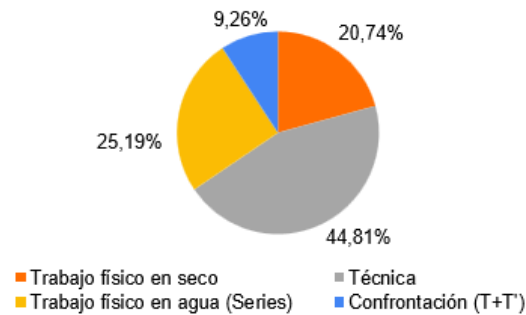
GRUPOS NT1-NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1 Y 2)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	5	5	6	6	22
Nº SESIONES	5	4	9	9	27
Nº HORAS	15	12	24	24	75

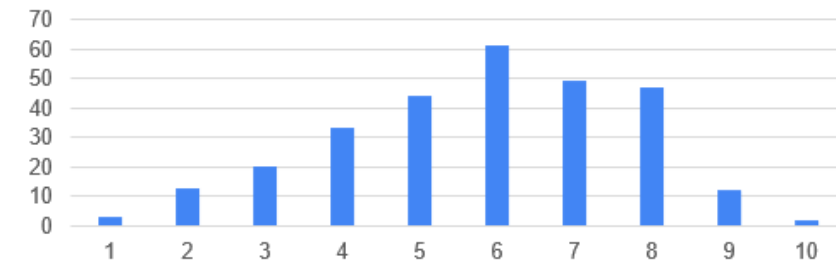
ENTRENAMIENTOS REGISTRADOS



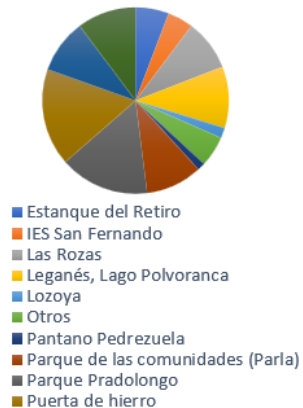
SESIONES REALIZADAS



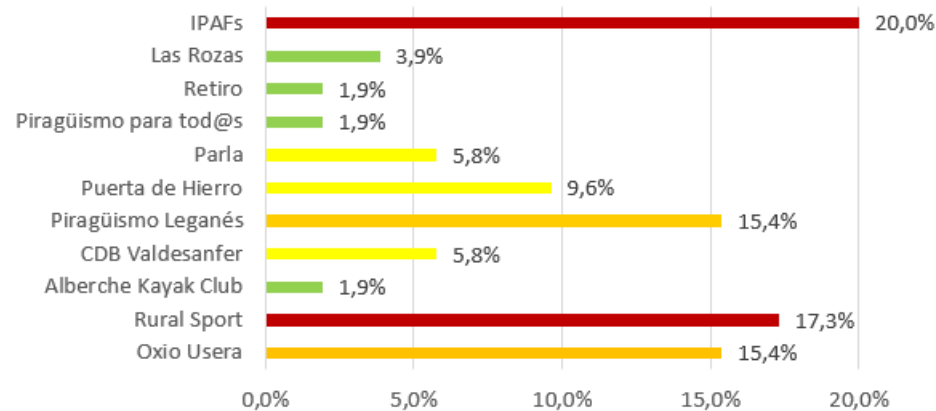
RPE. INDICE DE ESFUERZO PERCIBIDO



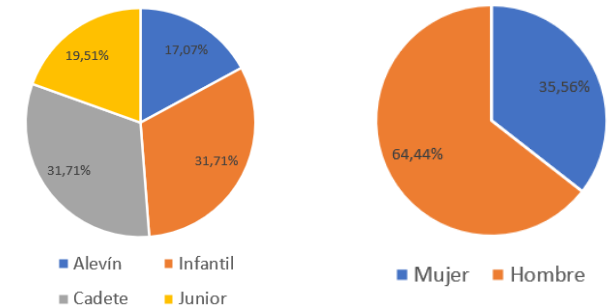
SEDES DE ENTRENAMIENTO



PALISTAS EN SEGUIMIENTO POR CLUB



CATEGORÍA Y SEXO PALISTAS



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
23/04/2024	096777/5/24/001151	Combustible	Repsol	70,00 €
23/04/2024	031697/5/24/000586	Combustible	Repsol	109,17 €
23/04/2024	096025/5/24/000906	Combustible	Repsol	124,35 €
19/04 – 21/04/2024	Varios	Peajes	Varios	73,76 €
21/04/2024	S-181	ALOJAMIENTO	ALBERGUE DE ONDARRETA	316,80 €
29/04/2024	F.11_FMP	Programa de tecnificación en Slalom	-	637,38 €
29/04/2024	-	Técnico ½ jornada	-	800,00 €
		<i>Seguros sociales</i>	-	280,00 €
			INGRESOS (curso slalom Pedrezuela)	1200,00 €
			TOTAL ABRIL	1211, 46 €
			TOTAL ACUMULADO	8123,73 €



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

<https://www.piraguamadrid.com/competiciones-federadas/direccion-tecnica-slalom/>