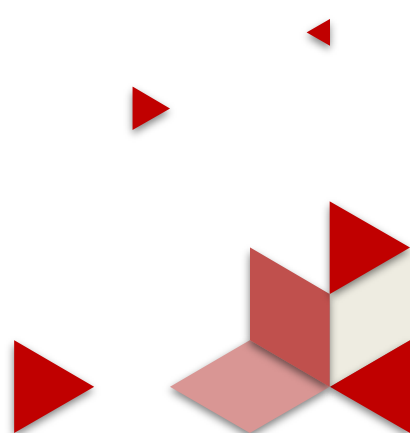


Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
MAYO 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

MAYO 2024

- Semana 1 – Microciclo 35 (6-12 mayo)
- Semana 2 – Microciclo 36 (13-19 mayo)
- Semana 3 – Microciclo 37 (20-26 mayo)
- Semana 4 – Microciclo 38 (27-2 junio)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Seguimiento y mejora del 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.

CONCENTRACIONES

- 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

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1 JJPP:**
 - I COPA DE ESPAÑA 17/18/19 MAYO. Dumbriá.
 - II COPA FMP SLALOM 25 MAYO. Talamanca de Jarama.
 - **Ranking 1 Junior/Senior:**
 - II COPA FMP SLALOM 25 MAYO. Talamanca de Jarama.
 - **Ranking 2** Todas las categorías:
 - I COPA FPPA SLALOM 25 MAYO. Trasona.
 - COMPETICIÓN SLALOM/KAYAK CROSS 1/2 JUNIO. Calasparra.
- OTROS:
 - *Campeonato de Europa Senior 2024. (15/19 Mayo)*

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.
- Otros
 - Fomento de la participación en los eventos autonómicos.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PUERTAS EN LOS CLUBES DEL PROYECTO FMP.
- MEJORAS EN LAS NUEVAS SEDES DE ENTRENAMIENTOS FMP.
- INCORPORACIÓN DE NUEVOS PALISTAS DE PROMOCIÓN EN LOS EVENTOS AUTONÓMICOS.
- CAPTACIÓN DE PALISTAS PARA PROGRAMAS DE VERANO.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO: ATR

- Técnico.
 - Transmisión.
Series medias y cortas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo.
 - Técnico en puertas. (Aumentar cadencia y ritmo)
 - Decalés complicados.
Trabajo de la marcha atrás-adelante en contra controlando con la mano interior. Focalización en timing para correcta ejecución bajo palos.
 - Remontes.
Desarrollo de un sistema de ejecución seguro y sistemático.
 - Búsqueda de decalés dinámicas remando.
- Físico
 - Trabajo fuerza-potencia.
- Táctico
 - Preparación de las primeras competiciones de las JJPPs. Aumento de las sesiones de conforntación "BÚSQUEDA DEL SISTEMA".

EVENTOS

- I COPA DE ESPAÑA JJPP
- II COPA FMP SLALOM


CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

M35	SEMANA 1		6-12/MAYO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
P.F. M5 S1 D1		P.F. M5 S1 D2	Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F.M4 S1 D3 (Opcional)	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LAS ROZAS (por confirmar)	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA DE JARAMA

M36	SEMANA 2		13-19/ MAYO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F. M4 S2 D1	Técnica	P.F. M4 S2 D2	 I COPA DE ESPAÑA JJPP DUMBRÍA (Ranking 1) 		

M37	SEMANA 3		20-26/MAYO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F. M4 S3 D1	Técnica	P.F. M4 S3 D2	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* TALAMANCA DE JARAMA	II COPA FMP TALAMANCA DE JARAMA RANKING 1	

M38	SEMANA 4		22-2/MAYO-JUNIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
Series 4X4'-3' R2+ Ejercicios rotaciones	P.F. M3 S4 D1	Técnica	P.F. M4 S4 D2		P.F. M4 S4 D3	

PREPARACIÓN FÍSICA MES 5

OBJETIVOS

Segunda fase de la temporada, trabajo fuerza-potencia. Transformación.

M35 SEMANA 1

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
CORRER 20' GYM 4x(10):	EMOM P.F.M3 S1D1 GYM 3x:	CARRERA Nadar 30'
Dominadas RIR 2 Pectoral RPE 6 Flexiones MAX.V Dorsal RPE 7 Sentadilla RPE 6 Saltos MAX.V	Dominadas RIR 5 Pectoral RPE 3 Dorsal RPE 4 Sentadilla RPE 4	

M36 SEMANA 2 SEMANA DE COMPETICIÓN RFEF

DÍA 1	DÍA 2
CORRER 20' GYM 3x(8):	CARRERA Correr 40'
Dominadas RIR 4 Pectoral RPE 5 Flexiones MAX.V Dorsal RPE 4 Sentadilla RPE 5 Saltos MAX.V	

M37 SEMANA 3 SEMANA DE COMPETICIÓN FMP

DÍA 1	DÍA 2
EMOM P.F.M3 S1D1 GYM 3x:	Correr 40'
Dominadas RIR 5 Pectoral RPE 3 Dorsal RPE 4 Sentadilla RPE 4	

M38 SEMANA 4

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
CORRER 20' GYM	CORRER 20' GYM	CARRERA Nadar 40'
Dominadas RIR 2 Pectoral RPE 6 Dorsal RPE 6 Sentadilla RPE 6	Dominadas RIR 2 Pectoral RPE 6 Dorsal RPE 6 Sentadilla RPE 6	
ABS 6'	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.



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO