

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. Dumbría.
    - 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.

## 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.  
Búsqueda de decalés dinámicas remando.
    - Remontes.  
Desarrollo de un sistema de ejecución seguro y sistemático.
  - Físico
    - Trabajo fuerza-potencia.
  - Táctico
    - Preparación de las primeras competiciones de las JJPPs. Aumento de las sesiones de conforntación “BÚSQUEDA DEL SISTEMA”.

## 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.

## EVENTOS

- I COPA DE ESPAÑA JJPP
- II COPA FMP SLALOM

## CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

OTROS

# 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* <b>LAS ROZAS</b> (por confirmar)	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* <b>TALAMANCA DE JARAMA</b>							
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	 <b>I COPA DE ESPAÑA JJPP DUMBRIA (Ranking 1)</b>									
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* <b>TALAMANCA DE JARAMA</b>	<b>II COPA FMP</b> 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'		EMOM P.F.M3 S1D1	CARRERA
GYM 4x(10):		GYM 3x:	Nadar 30'
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 5
Pectoral	RPE 6	Pectoral	RPE 3
Flexiones MAX.V		Dorsal	RPE 4
Dorsal	RPE 7	Sentadilla	RPE 4
Sentadilla	RPE 6	Saltos MAX.V	

### M 36 SEMANA 2 SEMANA DE COMPETICIÓN RFEFP

	DÍA 1	DÍA 2
CORRER 20'		CARRERA
GYM 3x(8):		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		CARRERA
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'		CORRER 20'	CARRERA
GYM		GYM	Nadar
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 2
Pectoral	RPE 6	Pectoral	RPE 6
Dorsal	RPE 6	Dorsal	RPE 6
Sentadilla	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

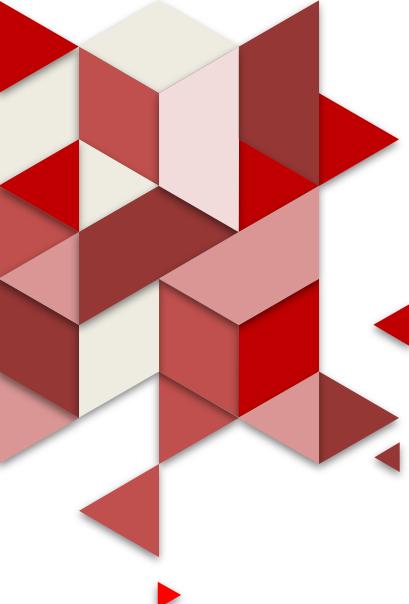
CUIDADO CON LAS PESAS, ES IMPORTANTE HACER BIEN LOS GESTOS AUNQUE NO PONGAMOS PESO

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