



MEMORIA JUNIO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

Semana 38/ microciclo 38: 1-9/junio/2024
Semana 39/ microciclo 39: 10-16/junio/2024
Semana 40/ microciclo 40: 17-23/junio/2024
Semana 41/ microciclo 41: 24-30/junio/2024

DIRECCIÓN TÉCNICA

Lorena Vinuesa Almaraz

TÉCNICOS

Lorena Vinuesa Almaraz- Técnico responsable

OBJETIVOS GENERALES

- Conseguir una formación óptima de aquellos deportistas con opciones de llegar a formar parte de los Equipos Nacionales.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Valorar el Rendimiento en el ámbito Regional.
- Facilitar la introducción en el programa de aquellos palistas con problemas de medios en sus localidades.
- Compaginar este Programa con la formación y tecnificación de los entrenadores desde los clubes, así como con el asesoramiento de la RFEP para la mejora de condiciones técnicas de entrenamiento en los diferentes Núcleos Autonómicos participantes en el Programa.

OBJETIVOS DEL MES

EQUIPO JUNIOR

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

Continuación del mesociclo de preparación específica para el I Selectivo de sprint que se celebrará en el mes de abril. El equipo del CETD realiza entrenamientos específicos con vistas a dicho selectivo. Durante el mes de febrero participan en pruebas sobre 5000 metros sin hacer una preparación específica.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

4 de febrero. Campeonato Autonómico de Castilla – La Mancha (Las Herencias, Toledo).

24 de febrero. Campeonato Autonómico de Invierno de la Comunidad de Madrid (Aranjuez, Madrid).

EQUIPO CADETE

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

Inicio del periodo de preparación específica para la participación en el Campeonato de España de fondo para cadetes, a celebrar a principios de abril. Los objetivos y contenidos del entrenamiento irán encaminados a la preparación de dicho campeonato.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

4 de febrero. Campeonato Autonómico de Castilla – La Mancha (Las Herencias, Toledo).

24 de febrero. Campeonato Autonómico de Invierno “Jóvenes Promesas” de la Comunidad de Madrid (Aranjuez, Madrid).

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	TOTAL
Nº DÍAS	6	6	6	7	25
Nº SESIONES	7	6	6	8	27
Nº HORAS	10,26	7,74	8,85	9,24	36,09
KM EN AGUA	63	69	48	54	234

EQUIPO CADETE

	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	TOTAL
Nº DÍAS	7	6	6	7	26
Nº SESIONES	7	6	6	8	27
Nº HORAS	6,63	7,74	7,52	9,89	31,78
KM EN AGUA	39	69	36	59	203

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO JUNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M39 - SEMANA:		27-05-2024 / 02-06-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ					
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	SÁBADO	1	DOMINGO	2	R0
ENTTO AGUA: 12KM	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO	DESCANSO	R0	4.11	
												R1	1.74	
75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (8X 1R3/1R1)/ 5' R1	2R2/30'R1 + 4R2/1R1 + 6R2/2R1/8R2/3R1 + 6R2/2R1 + 4R2/1R1 + 2R2	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	DESCANSO	DESCANSO	R2	1.13	
												R3	0.4	
										CIRCUITO: DOMINADAS, CORE, FLEXIONES	CIRCUITO: DOMINADAS, CORE, FLEXIONES	R4	0.2	
												R5		
												R6	0.08	
												R7		
												R4F		
												R5F		
												R6F		
												FMH		
												FMC		
												FV		
												FR	3.5	
												NAT		
												CAR	1	
												DXT		
												FLX		
												ERG		
												BAL		
												New1		
												New2		
												New3		
												New4		
												KM	63	
												TH	10.26	

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M40 - SEMANA:		03-06-2024 / 10-06-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ					
LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	SÁBADO	8	DOMINGO	9	R0
		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R0
														R1
DESCANSO		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R2
														R3
														R4
														R5
														R6
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR
														NAT
														CAR
														DXT
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM
														TH
														TH

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M41 - SEMANA:		10-06-2024 / 16-06-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ					
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	SÁBADO	15	DOMINGO	16	R0
		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R0
														R1
DESCANSO		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	4X (2X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	3 X (3X 4R2/1' R1)/ 4R1	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R2
														R3
														R4
														R5
														R6
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FMC
														FV
														FR
														NAT
														CAR
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM
														TH

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M42 - SEMANA:		17-06-2024 / 23-06-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ						
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	SÁBADO	22	DOMINGO	23	R0	
GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R0
															R1
CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	5X (6X 30' R3/30'R1)/ 6' R1	3 x (4 x 200 R4 / 30')/10'	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	3X (2X (1'30'R3/30'R1)/2R1) 5R1	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	R2	
														R3	1
														R4	
														R5	0.17
														R6	
														R7	0.06
														R4F	
														R5F	
														R6F	
														FMH	
														FMC	
														FV	
														FR	
														NAT	3
														CAR	
														DXT	1
														FLX	
														ERG	
														BAL	
														New1	
														New2	
														New3	
														New4	
														KM	54
														TH	
															9.24

MEMORIA DE ACTIVIDADES

COPA DE ESPAÑA "JÓVENES PROMESAS" CADETE 1.000 M. VERDUCIDO, 1 Y 2 DE JUNIO DE 2024

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	ORO
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	1º FB
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	1º FB
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K1	C.E.P.Aranjuez	6º FB



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATÓN, CASTRELO DO MIÑO (OURENSE), DEL 7 AL 9 DE JUNIO DE 2024.

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	ORO
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K2	C.E.P.Aranjuez	ORO
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	BRONCE
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	4º
Naia Álvarez Díaz-Carmen Guadaño Keller	Juvenil K2	C.D.C. Piragua Madrid	4º
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	6º
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	6º
Hugo Díaz García	U23 C1	Vallehermoso Retiro	11º
Iker Saucá Wences	U23 C1	Vallehermoso Retiro	12º
Javier Fernández Cabronero	Juvenil K1	Madrileño Ciencias	25º
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	LESIÓN





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO