



Comunidad  
de Madrid

MEMORIA JULIO 2024

# PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## FECHAS

- Semana 42/ microciclo 42: 1-7/julio/2024
- Semana 43/ microciclo 43: 8-14/julio/2024
- Semana 44/ microciclo 44: 15-21/julio/2024
- Semana 45/ microciclo 45: 22-31/julio/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:

Preparación específica y puesta a punto para las últimas competiciones de la temporada de la liga de sprint olímpico.

Se prioriza el descanso y sesiones muy específicas de ritmo competición, donde se busca intensidad y se recorta en volumen de entrenamiento, dando prioridad a la calidad de la sesión.

### OBJETIVOS COMPETITIVOS:

**12-14 de julio. Campeonato de España de sprint Olímpico.**

## EQUIPO CADETE

### OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

Mesociclo de preparación competitiva en vistas al último objetivo importante de la temporada para el grupo de cadetes, el Campeonato de España de sprint.

Se inicia el mesociclo con una carga de entrenamiento alta, aprovechando el final de las clases y se ajusta la puesta a punto de forma progresiva hasta el Campeonato. Al igual que los mayores, manteniendo la intensidad del entrenamiento y ajustando el volumen de la sesión, buscando bajar la carga y aumentar la recuperación.

### OBJETIVOS COMPETITIVOS:

**19-21 de julio. Campeonato de España de sprint Jóvenes Promesas.**

# CUANTIFICACIÓN

## EQUIPO JUNIOR

	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	TOTAL
Nº DÍAS	6	6	7		<b>19</b>
Nº SESIONES	9	9	7		<b>25</b>
Nº HORAS	11,73	11,44	7,92		<b>31,09</b>
KM EN AGUA	80	66	46		<b>192</b>

## EQUIPO CADETE

	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	TOTAL
Nº DÍAS	6	6	6	7	<b>25</b>
Nº SESIONES	8	9	9	7	<b>33</b>
Nº HORAS	9,89	10,78	11,14	7,92	<b>39,73</b>
KM EN AGUA	59	68	68	46	<b>241</b>

# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO JUNIOR

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M43 - SEMANA:	24-06-2024 / 30-06-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	SÁBADO	29	DOMINGO	30	R0
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		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		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		DESCANSO		R1 6.27
5X (6X 30" R3F/30"R1)/ 6' R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		3X (2X (1'30"R3/30"R1/2'R1)/ 5R1		4X (5X 40" R4/20"R1)/ 8R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		5 x 600 R4 / 10'				R2
3 SAL B.P. 10 PAL														R3 1
		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		ENTTO AGUA: 8KM 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						R4 0.27
		3X (8X 20" R5/ 40"R1)/ 8' R1		2X (5X 15"R6/145"R1)/ 8R1				4X (4X 40"R3/120"R1)/ 8R1						R5 0.13
		4 CON FRENO Y 4 SIN FRENO						3 SAL B.P. 10 PAL						R6 0.06
														R7
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FV
														FMC
														FR 3
														NAT
														CAR 1
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 80
														TH 11.73

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M45 - SEMANA:	08-07-2024 / 14-07-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL										R1 5.25
60' R1en grupo a ola-100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		2X DISTANCIA COMPETICIÓN		VIAJE TRASONA		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT		R2
														R3
														R4
														R5
														R6 0.08
														R7 0.59
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FV
														FR 1.5
														NAT
														CAR 0.5
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 46
														TH 7.92

EQUIPO:	JUVENILES BLUME		M43 - SEMANA:	01-07-2024 / 07-06-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA		ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL				R1 6.52
2X 200M R5/10' R1 2X 1.000M R3/ 10' R1		1X 200M R7/20' R1 1X 500MR7/20' R1 1X 1.000MR7/10'R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		2X 500M R4/ 10' R1 4X 50M R5/5' R1 2X 100M R5/5' R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		4X 200M R5/ 15' R1		COMPETICIÓN DINGONATURA		R2
														R3 0.53
														R4 0.08
														R5 0.26
														R6 0.08
														R7 0.13
														R4F
														R5F
														R6F
														FMH
														FV
														FMC
														FR 3
														NAT
														CAR 1
														DXT
														FLX
														ERG
														BAL
														New1
														New2
														New3
														New4
														KM 66
														TH 11.44

# ENTRENAMIENTOS

## EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME		M43 - SEMANA:	01-07-2024 / 07-07-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ						
LUNES	1	MARTES	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	COMPETICIÓN DINGONATURA							R1 5.7 R2 R3 0.7 R4 0.26 R5 0.2 R6 0.08 R7 R4F R5F R6F FMH FMC FV FR 3 NAT CAR 1 DXT FLX ERG BAL New1 New2 New3 New4 KM 68 TH 10.78
3X (3X 150M R5/3' R1)/ 10' R1	3X (2X 250MR4/2R1)/10' R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (6X1R3/1R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X 500M R4/ 10' R1								
	ENTTO AGUA: 12KM	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									
	75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	3X (2X (130'R3/30'R1/2R1)/ 5R1		3X (8X 20' R5/ 40'R1)/ 8' R1									
				4 CON FRENO Y 4 SIN FRENO									

EQUIPO:	CADETES BLUME		M45 - SEMANA:	08-07-2024 / 14-07-2024		ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ							
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 10KM 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: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL				R1 5.86 R2 R3 0.7 R4 0.34 R5 0.16 R6 0.08 R7 R4F R5F R6F FMH FMC FV FR 3 NAT CAR 1 DXT FLX ERG BAL New1 New2 New3 New4 KM 68 TH 11.14
60' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	1X 500M R4/ 10' R1 4X 50M R5/5' R1 2X 100M R5/5' R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X 500M R4/ 10' R1							DESCANSO		
	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	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: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL										
	4X (4X1R3/1R1)/ 5R1	3X (8X 20' R5/ 40'R1)/ 8' R1	3X (2X (130'R3/30'R1/2R1)/ 5R1	3X (2X 250MR4/2R1)/10' R1										
		4 CON FRENO Y 4 SIN FRENO												

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 8KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL	COMPETICIÓN DINGONATURA								R1 6.52 R2 R3 0.53 R4 0.08 R5 0.26 R6 0.08 R7 0.13 R4F R5F R6F FMH FMC FV FR 3 NAT CAR 1 DXT FLX ERG BAL New1 New2 New3 New4 KM 66 TH 11.44
2X 200M R5/10' R1 2X 1.000M R3/ 10' R1	1X 200M R7/20' R1 1X 500MR7/20' R1 1X 1.000MR7/10R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X 500M R4/ 10' R1 4X 50M R5/5' R1 2X 100M R5/5' R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	4X 200M R5/ 15' R1									
	ENTTO AGUA: 12KM	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 3X 40PAL + SAL B.P. 10PAL										
	75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	3X (6X1R3/1R1)/ 5R1		3X (8X 20' R5/ 40'R1)/ 8' R1										
				4 CON FRENO Y 4 SIN FRENO										

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14	R0
ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL										R1 5.25 R2 R3 R4 R5 R6 0.08 R7 0.59 R4F R5F R6F FMH FMC FV FR 1.5 NAT CAR 0.5 DXT FLX ERG BAL New1 New2 New3 New4 KM 46 TH 7.92
60' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X DISTANCIA COMPETICIÓN	VIAJE TRASONA	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT								
			ENTRENO PISTA											

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

**LV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT OLÍMPICO EMBALSE DE TRASONA (ASTURIAS) DEL 12 AL 14 DE JULIO DEL 2024.**

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Naia Álvarez Díaz- Carmen Guadaño Keller	Juvenil K2	C.D.C. Piragua Madrid	6º FA 1000M 7º FA 500M
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	5º FB 200M
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	9º FA 1000M 6º FB 200M 3º FC 500M
Hugo Díaz García	U23 C1	Vallehermoso Retiro	11º
Javier Fernández Cabronero	Juvenil K1	Madrileño Ciencias	25º





# MEMORIA DE ACTIVIDADES

***CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SPRINT "JÓVENES PROMESAS"  
CADETES E INFANTILES 2024 EMBALSE DE PONTILLÓN  
(PONTEVEDRA) DEL 19 AL 21 DE JULIO DEL 2024.***

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	6º FA 500M
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	9º FB 500M
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	9º FA 500M
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K1	C.E.P.Aranjuez	9º FB 500M







CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID  
GRUPO BLUME

# PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO