



MEMORIA MARZO 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

Semana 25/ microciclo 25: 1-10/marzo/2024

- Semana 26/ microciclo 26: 11-17/marzo/2024
- Semana 27/ microciclo 27: 18-24/marzo/2025
- Semana 28/ microciclo 28: 25-31/marzo/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 PARACANOE/ JUNIOR

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- El equipo Paracanoes continúa con la preparación específica del selectivo de sprint a celebrar el mes de abril como prioridad. El mes de marzo coincide con el último ciclo de entrenamiento, dando inicio al mesociclo de preparación competitiva. Los deportistas acuden al Campeonato de España de Invierno.
- En el agua se trabajan contenidos vinculados a la distancia de competición, ritmo de la prueba, simulaciones, entrenamiento de la potencia anaeróbica...
- En tierra inicia el desarrollo de la fuerza vinculada a la velocidad de ejecución.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

9-10 de marzo. Campeonato de España de Invierno 5000m. (Sevilla).

EQUIPO CADETE

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- El equipo cadete continúa su preparación específica para el Campeonato de España sobre 5000m que se celebrará en abril.
- Los contenidos de entrenamiento a realizar en el agua tienen como objetivo preparar dicho campeonato, realizando entrenamiento aeróbico sobre diferentes intensidades y volúmenes, así como entrenamiento específico y táctica de carreras de fondo (Simulación de salidas, ciabogas...).

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	6	6	25
Nº SESIONES	7	8	7	7	29
Nº HORAS	8,81	10,69	9,57	10,22	39,29
KM EN AGUA	66	59	56	63	244

EQUIPO CADETE

	Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	6	6	25
Nº SESIONES	7	8	7	7	29
Nº HORAS	8,81	10,69	9,57	10,22	39,29
KM EN AGUA	66	59	56	63	244

ENTRENAMIENTOS EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME		M26 - SEMANA:	26-02-2024 / 03-02-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ		
	LUNES 26	MARTES 27		MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1		SÁBADO 2	DOMINGO 3	
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	DESCANSO	R0			
							R1	3.18		
3X (3X 2 R3/1R1) / 4' R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (2X (1'30"R3/30"R1/2R1)/ 5R1	2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X 3KM GRUPALES/10' R1	DESCANSO	R2	1.13		
							R3	0.2		
							R4			
							R5			
							R6			
							R7			
							R4F			
							R5F			
							R6F			
							FMH			
							FMC			
							FV			
							FR	3		
							NAT			
							CAR	1		
							DXT			
							FLX			
							ERG			
							BAL			
							New1			
							New2			
							New3			
							New4			
							KM	66		
							TH	8.81		

EQUIPO:	CADETES BLUME		M28 - SEMANA:	11-03-2024 / 17-03-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ		
	LUNES 11	MARTES 12		MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15		SÁBADO 16	DOMINGO 17	
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA	ENTTO AGUA: 12KM	DESCANSO	R0			
							R1	3.84		
DESCANSO	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (2R2/30"R1 + 4' R1) 1' R1 + 4' R2/ 1R1 + 2R2/ 4' R1	5X (3X 2R3+/1R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	JUEGOS MUNICIPALES JUAN CARLOS I COMPETICIÓN AUTONÓMICA FEDERADA Y DE ESCUELAS	75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola	R2	0.8		
							R3	0.2		
							R4			
							R5			
							R6	0.08		
							R7	0.33		
							R4F			
							R5F			
							R6F			
							FMH			
							FMC			
							FV			
							FR	3		
							NAT			
							CAR	1		
							DXT			
							FLX			
							ERG			
							BAL			
							New1			
							New2			
							New3			
							New4			
							KM	53		
							TH	9.05		

EQUIPO:	CADETES BLUME		M29 - SEMANA:	18-03-2024 / 24-03-2024			ENTRENADORA:	LORENA VINUESA ALMARAZ		
	LUNES 18	MARTES 19		MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22		SÁBADO 23	DOMINGO 24	
ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	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	GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA	ENTTO AGUA: 12KM	DESCANSO	R0			
							R1	3.5		
5X (3X 2R3+/1R1)/ 5R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	3X (2R2/30"R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1R1 + 2R2)/ 4' R1	5X 750M R3/ 5' R1	CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'	2X 3KM R7/ 15R1	DESCANSO	R2	1.3		
							R3			
							R4			
							R5			
							R6	0.08		
							R7			
							R4F			
							R5F			
							R6F			
							FMH			
							FMC			
							FV			
							FR	3		
							NAT			
							CAR	1		
							DXT			
							FLX			
							ERG			
							BAL			
							New1			
							New2			
							New3			
							New4			
							KM	51		
							TH	8.78		

MEMORIA DE ACTIVIDADES

07-03-2024 Selectivo Nacional Paracanoes para el Campeonato del Mundo Sprint.

Francisca Castro Viego logra la primera plaza en el selectivo siendo clasificada para el Campeonato del Mundo de Sprint Paracanoes en Szeged (Hungría)

<https://rfep.es/wp-content/uploads/2024/06/resultados-SELECTIVO-I-PARACANOE.pdf>



MEMORIA DE ACTIVIDADES

CAMPEONATO DE ESPAÑA INVIERNO, ISLA DE LA CARTUJA (SEVILLA)

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	7º
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	15º
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	18º
Naia Álvarez Díaz	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	42º
Carmen Guadaño Keller	Juvenil K1	C.D.C. Piragua Madrid	35º CR





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO