



Comunidad
de Madrid

MEMORIA ABRIL 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

Semana 29/ microciclo 29: 1-7/abril/2024

Semana 30/ microciclo 30: 8-14/abril/2024

Semana 31/ microciclo 31: 15-21/abril/2024

Semana 32/ microciclo 32: 22-30/abril/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:

→ Mesociclo de preparación específica competitiva y puesta a punto para la primera Copa de sprint olímpico, así como el Campeonato de España de media maratón.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

→ 13-14 de abril. Copa de España de sprint I (Distancias no olímpicas. Verducido (Pontevedra).

→ 20-21 de abril. Campeonato de España de media maratón. Aranjuez (Madrid).

EQUIPO CADETE

OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

→ Este mesociclo inicia con la puesta a punto para preparar el Campeonato de España de fondo, que se celebra a principios de mes, así como el primer mesociclo de entrenamiento específico para la copa de España de sprint que se celebra en el mes de junio. Después del Campeonato de fondo, se empiezan a introducir contenidos que preparan de forma específica el sprint de forma prioritaria.

OBJETIVOS COMPETITIVOS:

→ 6-7 de abril. Campeonato de España de fondo Cadete 5000m. (Cazalegas, Toledo).

→ 20-21 de abril. Campeonato de España de media maratón. Aranjuez (Madrid).

CUANTIFICACIÓN

EQUIPO JUNIOR

	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	7	7	27
Nº SESIONES	7	7	7	8	229
Nº HORAS	8,46	7,18	9,52	10,5	35,66
KM EN AGUA	52	44	60	66	222

EQUIPO CADETE

	Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	TOTAL
Nº DÍAS	6	7	7	7	27
Nº SESIONES	7	7	7	8	229
Nº HORAS	8,46	7,18	9,52	10,5	35,66
KM EN AGUA	52	44	60	66	222

ENTRENAMIENTOS

EQUIPO CADETES

EQUIPO:	CADETES BLUME		M31 - SEMANA:		01-04-2024 / 07-04-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	SÁBADO	6	DOMINGO	7
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							
SIMULACRO CAMPEONATO 1X 3KMR7/10' R1 1X 5KM R7		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		3X (5X 1R3/1R1)/ 5R1		3X (2R2/30'R1 + 4' R2/ 1' R1 + 4' R2/ 1R1 + 2R2)/ 4' R1				CAZALEGAS: ENTRENAMIENTO EN PISTA		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CADETES	
									ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL				
									3X (4X 40'R3/120'R1)/ 8R1		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CADETES		

EQUIPO:	CADETES BLUME		M32 - SEMANA:		08-04-2024 / 14-04-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	SÁBADO	13	DOMINGO	14
ENTTO AGUA: 8KM		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 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL		ENTTO AGUA: 12KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL	
75' R1en grupo a ola- 100 m R6 cada 1000 m Tras cada salida se cambia ola		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		2X (3X 6R2/2R1)/ 5R1		3X (3X 2' R3/1R1) / 4' R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		2R2/30'R1 + 4'R2/1R1 + 6R2/2R1 + 8R2/3R1 + 6R2/2R1 + 4R2/1R1 + 2R2		3X (6X 1R3/30'R1)/ 5' R1	
												CARRERA: 30'	
										ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL			
												3X (4X 40'R3/120'R1)/ 8R1	

EQUIPO:	CADETES BLUME		M33 - SEMANA:		15-04-2024 / 21-04-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	SÁBADO	20	DOMINGO	21
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		GIMNASIO: CIRCUITO FUERZA MAXIMA					
CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		3X (3X4R2/1R1)/ 4R1		3X (8X1R3/1R1)/ 5R1		2X (4R2/1R1 + 6R2/2R1 +4R2)/ 4R2		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIA MARATÓN		CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIA MARATÓN	

EQUIPO:	CADETES BLUME		M34 - SEMANA:		22-04-2024 / 28-04-2024		ENTRENADORA:		LORENA VINUESA ALMARAZ				
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	SÁBADO	27	DOMINGO	28
ENTTO AGUA: 8KM 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: 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	
RODAJE DE 10KM R1 (CADA KM. SAL. 100M R6 B.P/B.L)		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		5X 750MR3/5R1		3X (5X 1R3/1R1)/ 5' R1		CARRERA/BICI ESTÁTICA: 30'		3X (5X 2' R2/1R0) / 4' R0		3X (3X 3' R3/ 1' R1)/5' R1	
												CIRCUITO: DOMINADAS, CORE, FLEXIONES	
										ENTTO AGUA: 10KM 5' R1 CALENT + 5' R1 + PROG 4X 40PAL			
												3X (8X 20' R5/ 40'R1)/ 8' R1	

MEMORIA DE ACTIVIDADES

6-7 DE ABRIL. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FONDO CADETE 5000M. (CAZALEGAS, TOLEDO).

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	6º
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K1	C.E.P.Aranjuez	18º
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	DNS
Clara Cuesta Linares	Cadete C1	Alberche Kayak Club	DNS



MEMORIA DE ACTIVIDADES

13-14 DE ABRIL. COPA DE ESPAÑA DE SPRINT I, VERDUCIDO (PONTEVEDRA).

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	PLATA
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	4º FB 1000 14º CR 1000
Diego Gómez López	Juvenil C1	C.D.C. Piragua Madrid	7ºSF 200 9ºSF 500
Naia Álvarez Díaz/Carmen Guadaño Keller	Juvenil K2	C.D.C. Piragua Madrid	2ºFB 1000 14ºCR 200



MEMORIA DE ACTIVIDADES

20-21 DE ABRIL. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MEDIA MARATÓN. ARANJUEZ (MADRID).

PALISTA	CATEGORÍA	CLUB	RESULTADO
Lucas Rosero Sánchez	Cadete C1	Alberche Kayak Club	PLATA
Cristina Martín Helmuth	Juvenil K1	Alberche Kayak Club	PLATA
Francisca Castro Viego	Senior PK3	C.D.C. Piragua Madrid	BRONCE K2 INCLUSIVO
Gonzalo Pinedo Merino	Cadete K2	C.E.P.Aranjuez	BRONCE
Aitana Montilla del Val	Cadete C1	C.D.C. Piragua Madrid	BRONCE
Diego Gómez López	Juvenil 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	PLATA
Iker Sauca Wences	U23 C1	Vallehermoso Retiro	7º
Iván Koriak/Hugo Dioaz García	Senior C2	Vallehermoso Retiro	7º
Javier Fernández Cabronero	Juvenil K1	Madrileño Ciencias	22º





CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID
GRUPO BLUME

PIRAGÜISMO- SPRINT

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO