



Comunidad
de Madrid

MEMORIA SLALOM FMP SEPTIEMBRE 2025

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

CETD
Slalom
Madrid



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Septiembre

- Semana 1 – Vacaciones
- Semana 2 – Microciclo 1
- Semana 3 – Microciclo 2
- Semana 4 – Microciclo 3

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Inicio nueva temporada.
- Inicio programa BLUME de tecnificación deportiva en Slalom de la FMP.
- Puesta en común del funcionamiento de la FMP, creación de grupos de entrenamiento.
- Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
- Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
- Establecer objetivos deportivos y personales de los palistas.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

CONCENTRACIONES / EVENTOS

- 19-21 de septiembre. CIUDAD RODRIGO.

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking 2** CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN
 - Ciudad Rodrigo 21 septiembre.
- **REUNIÓN CLUBES FMP**
 - 12 septiembre 19:00. Puerta de Hierro.
- **REUNIÓN PALISTAS**
 - Ciudad Rodrigo 19 septiembre.
- OTROS:
 - V COPA DEL MUNDO Augsburg. (5-7 Sept.)

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
 - TransmisiónFocalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - GirosGiros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

Recomendable asistir a Ciudad Rodrigo con aquellos deportistas que ya tienen pequeñas nociones básicas.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico básico.
 - Transmisión.Series largas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé.
 - Giros.Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Técnico en puertas.
 - Técnica base
 - Remontes.
 - Decalés.
 - Aproximaciones a las puertas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PUERTAS GRUPO DE TECNIFICACIÓN BLUME.
- MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- ESTABLECIMIENTO NUEVOS GRUPOS DE TRABAJO.
- CONTACTO CON LOS CLUBES.

EVENTOS

- REUNIÓN DE CLUBES FMP
- CAMPEONATO CyL CIUDAD RODRIGO

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – INTERÉS - CLUB

NT1

M0	SEMANA 1	1-7/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		

M1	SEMANA 2	8-14/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA: 2	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
			TEST FÍSICO		TÉCNICA BÁSICA	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS

M2	SEMANA 3	15-21/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
EMOM 1 + BICI (1h)		TÉCNICA BÁSICA			CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2)	

M3	SEMANA 4	22-28/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
		TÉCNICA BÁSICA		EJERCICIOS + 3x(5'-2') R1	¿MONTAJE TALAMANCA/ LOZOYA?	

	ENTRENAMIENTO AT
	ENTRENAMIENTO AB
	ENTRENAMIENTO FÍSICO
	ENTRENAMIENTO FÍSICO + AT
	COMPETICIÓN RANKING 1
	COMPETICIÓN RANKING 2
	CONCENTRACIÓN

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE-INTERNOS

M0	SEMANA 1	1-7/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		

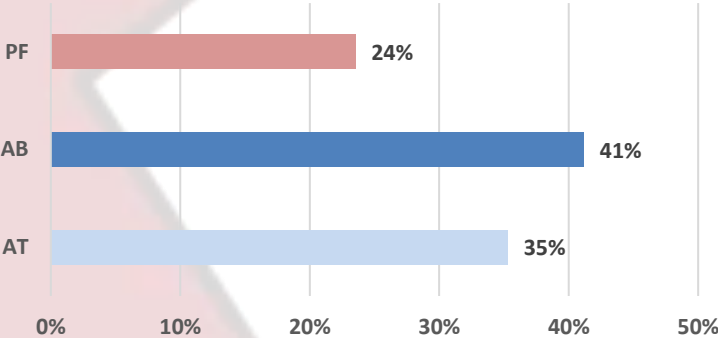
M1	SEMANA 2	8-14/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA: 2	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
	INICIO BLUME	REUNIÓN REVISIÓN MATERIAL	TEST FÍSICO	¿MONTAJE PUERTA HIERRΩ? 4x(7'-2') R1	CLUB	CLUB

M2	SEMANA 3	15-21/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
4x(7'-2') R1 PDH + EJERCICIOS	BICI (1h) + EJERCICIOS C1 (arreglar)	CORRER + EMOM 1	5x(7'-2') R1 JC	EMOM 2 + VIAJE	CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2)	

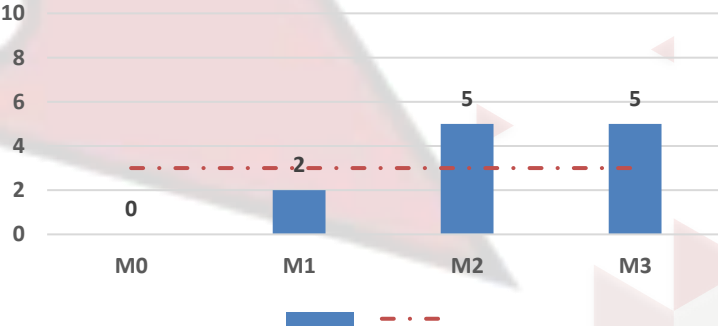
M3	SEMANA 4	22-28/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
MONTAR TALAMANCA	EJERCICIOS + 3x(5'-2') R1	TÉCNICA BASE + ARREGLAR	CORRER + EMOM	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS C1	TEST FÍSICOS INTERNOS + EXTERNOS	DESCANSO

	ENTRENAMIENTO AT
	ENTRENAMIENTO AB
	ENTRENAMIENTO FÍSICO
	ENTRENAMIENTO FÍSICO + AT
	COMPETICIÓN RANKING 1
	COMPETICIÓN RANKING 2
	CONCENTRACIÓN

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA



NT2

ENTRENAMIENTOS
TECNIFICACIÓN BASE-EXTERNOS

M0	SEMANA 1	1-7/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		TRABAJO AERÓBICO (40-50mins)		

M1	SEMANA 2	8-14/SEPTIEMBRE/2025				
CARGA: 2	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
	INICIO BLUME			TEST FÍSICO	CLUB TÉCNICA BASE EJERCICIOS	CLUB LIBRE

M2	SEMANA 3	15-21/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	CORRER + EMOM 1	TÉCNICA BASE	EMOM 2 + BICI (1h)	REUNIÓN	CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2)	

M3	SEMANA 4	22-28/SEPTIEMBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
MONTAR TALAMANCA	EJERCICIOS + 3x(5'-2') R1	TÉCNICA BASE + ARREGLAR	CORRER + EMOM	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS C1	TEST FÍSICOS INTERNOS + EXTERNOS	DESCANSO

	ENTRENAMIENTO AT
	ENTRENAMIENTO AB
	ENTRENAMIENTO FÍSICO
	ENTRENAMIENTO FÍSICO + AT
	COMPETICIÓN RANKING 1
	COMPETICIÓN RANKING 2
	CONCENTRACIÓN



ESTRUCTURA ENTRENAMIENTO FÍSICO

- Calentamiento:
 - 10-15' trabajo aeróbico.
 - 10' movilidad tren superior.
- Desarrollo de la sesión.
 - Trabajo específico.
- Descalentamiento:
 - Equilibrios, juegos, etc.

TEST FÍSICO

Prueba	Calificar	Resultado	Técnica (1-10)
Dominadas (1')	Cantidad		
Flexiones (1')	Cantidad		
Abdominal Plancha tumbado	Tiempo		
Posición silla 90º	Tiempo		
Tracción Dorsal (1')	Cantidad		
Cuerda salto (2')	Cantidad		
Aguantar en la bola con AquaHit (K1 & C1)	Tiempo		
Lanzamiento balón medicinal	Distancia		
Carrera (1000metros)	Tiempo		
Carrera (100 metros)	Tiempo		

EMOM (fuerza-resistencia)

1' en cada ejercicio

Tiempo sobrante →DESCANSO

EMOM1 (x3)		EMOM2 (x5 3+2)		EMOM3 (x4)	
Flexiones	12	Flexiones	12	Flexiones	12
Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25
Tracción TRX	12	Tracción TRX	12	Saltar cuerda	100
Sentadilla	15	Sentadilla	15	Sentadilla	15
Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25
Burpees	10	Saltar cuerda	100	Burpees	10
Eq. Fitball	30"	Eq. Fitball	30"	Tracción TRX	12

TECNIFICACIÓN SLALOM TEMPORADA 2025_2026

1. FUNCIONAMIENTO INTERNOS Y EXTERNOS DEL PROGRAMA

1.1. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTISTAS:

Deportistas Internos:

Se consideran deportistas internos aquellos alumnos del IES Ortega y Gasset que pueden compatibilizar su formación académica con el horario de entrenamientos establecido por el propio centro. Estos deportistas recibirán un seguimiento completo y continuado por parte del entrenador responsable del programa.

Deportistas Externos:

Se consideran deportistas externos aquellos palistas que, por motivos académicos (estudios en otros centros), logísticos (distancia geográfica) u otras circunstancias personales, no pueden integrarse de forma regular en el horario del programa interno. No obstante, participarán en el programa mediante un régimen adaptado de carácter abierto, entendiéndose por ello que cualquier deportista de la Federación Madrileña de Piragüismo que sea considerado de interés técnico por el entrenador podrá incorporarse a estas sesiones.

1.2. CONDICIONES DE ENTRENAMIENTO EN MADRID:

Deportistas Internos:

Los entrenamientos se realizarán diariamente en horario comprendido entre las 10:40 y las 15:00 horas. La planificación semanal se ajustará a la fase de la temporada y a las sedes de entrenamiento disponibles, contemplando aproximadamente la siguiente distribución:

- 2 sesiones semanales de aguas bravas en Talamanca del Jarama o Lozoya*
- 3 sesiones semanales de aguas tranquilas en Puerta de Hierro, Parla, Las Rozas o Parque Juan Carlos I*
- 3 sesiones semanales de trabajo en gimnasio en Puerta de Hierro
- 1 o 2 sesiones durante el fin de semana (sábado o domingo), según planificación específica

*Nota: Los entrenamientos podrán requerir que los deportistas lleven comida de casa. Las sedes podrán variar en función de las necesidades técnicas y logísticas en cada fase de la temporada.

Deportistas Externos:

A los deportistas externos se les ofrecerá un programa de seguimiento híbrido que incluirá la planificación y supervisión de al menos una sesión semanal en horario de tarde (siendo habitual la realización de dos sesiones por semana). Estas sesiones estarán adaptadas a la etapa de la temporada y al entorno de entrenamiento disponible (aguas tranquilas, aguas bravas o gimnasio).

Adicionalmente, estos deportistas podrán incorporarse de forma puntual a las sesiones del programa interno cuando sea posible y siempre que el entrenador lo autorice, debiendo desplazarse ellos mismos hasta los entrenamientos programados siempre que no haya huecos libres junto a la FMP.

Situación práctica de ejemplo:

El deportista X, mayor de edad y estudiante universitario, no puede integrarse en el programa como deportista interno, pero forma parte del grupo en calidad de deportista externo.

- **Lunes:** Participa en la sesión de gimnasio en Puerta de Hierro junto al grupo interno, desplazándose por sus propios medios.
- **Martes:** Asiste a la sesión de entrenamiento por la tarde en Talamanca de Jarama con el grupo de deportistas externos.
- **Miércoles:** No puede acudir al entrenamiento matutino, por lo que deberá realizar la sesión correspondiente de forma autónoma en su club o con los medios de los que disponga.
- **Jueves:** Queda una plaza libre por enfermedad en el grupo de la mañana, por lo que el deportista puede entrenar conjuntamente al grupo de internos desplazándose con la FMP.
- **Viernes:** Puede desplazarse por la mañana por su cuenta hasta Parla para unirse al grupo interno en su sesión.

- **Sábado:** Participa en la sesión en Lozoya como un miembro más del grupo de tecnificación cuadrando los desplazamientos con el grupo de tecnificación.

1.3. CONCENTRACIONES:

Se programará, como mínimo, una concentración mensual en canales incluidos en el calendario de la liga nacional, con convocatorias de carácter variable en función del rendimiento deportivo y del criterio técnico.

El número de plazas disponibles podrá variar en cada ocasión, pero en todo momento se garantizará que los deportistas convocados cuenten con un nivel de destreza técnica adecuado para asegurar un entrenamiento seguro y eficaz, según la valoración de la comisión técnica.

La pertenencia al programa, ya sea en calidad de deportista interno o externo, no implica la convocatoria automática a estas concentraciones. La participación estará supeditada al nivel de desarrollo del deportista y a su adecuación a los objetivos técnicos planteados.

Las convocatorias se realizarán conforme a los criterios de selección establecidos para la temporada 2025-2026, y serán definidos y aplicados conjuntamente por la Dirección Técnica.



2. LISTADO ADMITIDOS FMP:

Una vez reunida la comisión evaluadora de las solicitudes al programa de slalom BLUME de la FMP, se concluyen los siguientes convocados en la modalidad INTERNO:

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
Jorge	García Álvarez	Junior	C.D.B. Piragüismo Leganés
Sergio	García Álvarez	Cadete	C.D.B. Piragüismo Leganés
Javier	Resina Seisdedos	Junior	Club Rural Sport
Nico	Sigler Desroques	Sub23	C.D.B. Piragüismo Leganés
Dimitri	Nieto Ruosi	Cadete	C.D.B. Piragüismo Leganés
Pablo	Gómez Tarocinski	Cadete	Club Canoa-Kayak Las Rozas
Jaime	Ramirez Álvarez	Junior	Club Canoa-Kayak Las Rozas

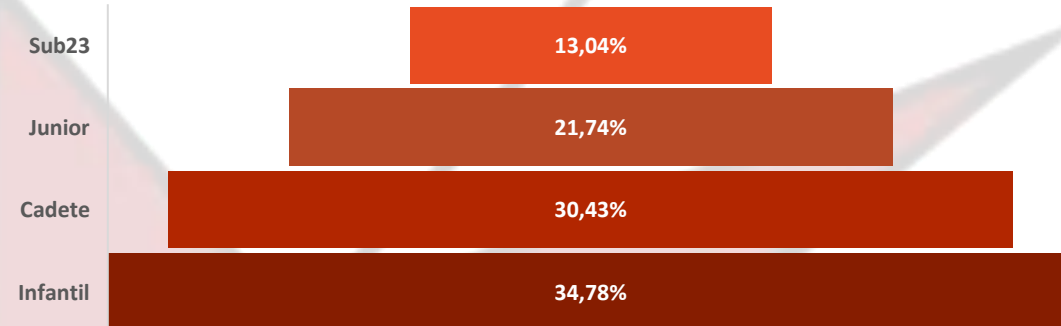
Y los siguientes en la modalidad EXTERNO:

NOMBRE	APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
Tristán	Sánchez López	Sub 23	C.D.B. Piragüismo Leganés
*Estela	Cano Feliz	Junior	Club Rural Sport
Sabela	García Fernández	Cadete	Club Rural Sport
Alba	Ureña Cid	Cadete	Madrid Canoe
Adrián	Jimenez Gómez	Cadete	Club Deportivo Elemental Sanfer
*Isabella	Gutiérrez Reyes	Cadete	Club Rural Sport
Daniel	Lorenzo Alonso	Infantil	Club Rural Sport
Malena	Montes Sánchez	Infantil	Club Canoa-Kayak Las Rozas
Gael	Álvarez Diane	Infantil	C.D.B. Piragüismo Leganés
Alejandro	Fernández Rodríguez	Infantil	Club Rural Sport
Manuel	Resina Seisdedos	Infantil	Club Rural Sport
*Nestor	Sopeña Núñez	Infantil	Club Rural Sport
*Pelayo	Sopeña Núñez	Infantil	Club Rural Sport
**Ruben	Jimenez Gómez	Sub-23	Club Deportivo Elemental Sanfer
**Marco	Álvarez Diane	Cadete	C.D.B. Piragüismo Leganés
**Pavel	Nieto Ruosi	Infantil	C.D.B. Piragüismo Leganés

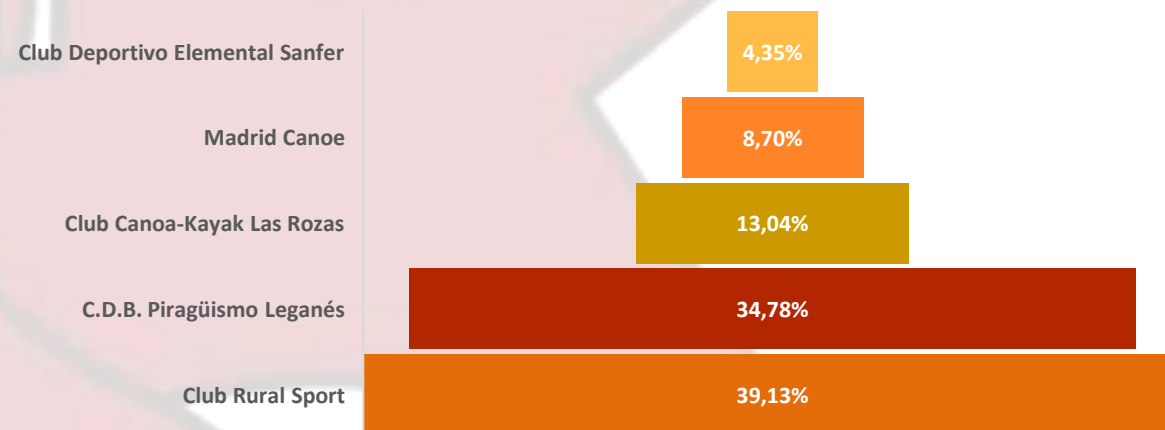
*Deportistas de tecnificación de la Sierra.

**Palistas con derecho a desplazamiento en caso de que haya plazas disponibles

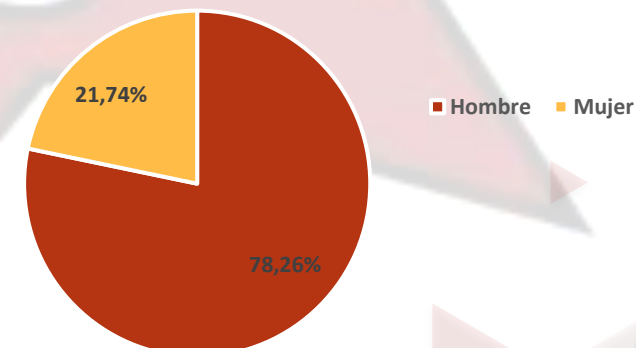
CATEGORÍAS



PARTICIPACIÓN POR CLUBES



GENERO DEPORTISTAS



CAMPEONATO DE CYL

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (CIUDAD RODRIGO)



CAMPEONATO DE CYL

MEMORIA FOTOGRÁFICA (CIUDAD RODRIGO)



CAMPEONATO DE CYL

MEMORIA FOTOGRÁFICA (CIUDAD RODRIGO)



TEST FÍSICO INICIO TEMPORADA

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (PUERTA DE HIERRO)



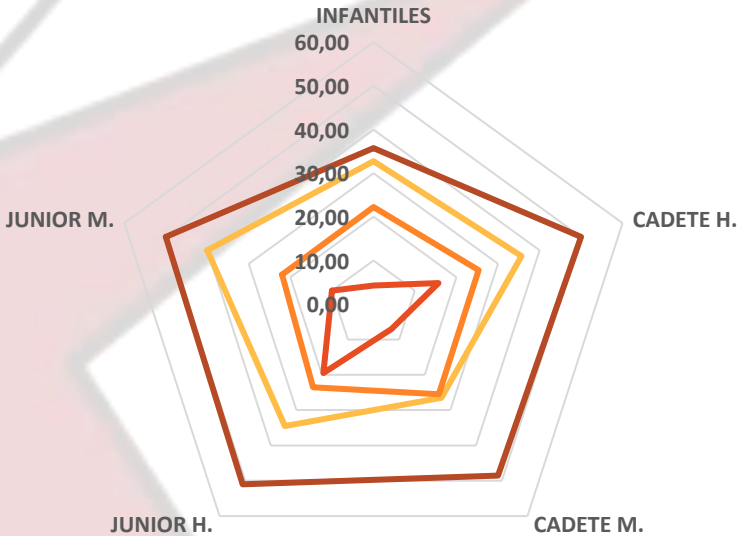
TEST FÍSICO INICIO TEMPORADA

RESULTADOS (PUERTA DE HIERRO)

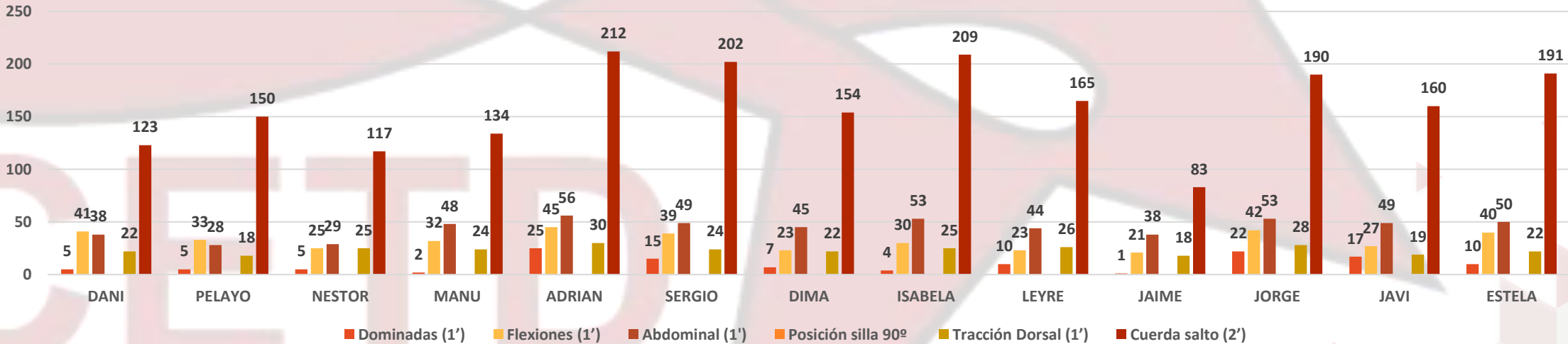
TEST INICIO TEMPORADA								
DEPORTISTA		FUERZA-RESISTENCIA						AEROBICO
NOMBRE	Categoría T25-26	Dominadas (1')	Flexiones (1')	Abdominal (1')	Posición silla 90º	Tracción Dorsal	Cuerda salto (2')	Carrera (1000m)
DANI	Infantil	5	41	38	13'30"	22	123	4'35
PELAYO	Infantil	5	33	28	11'16"	18	150	4'16
NESTOR	Infantil	5	25	29	3'25"	25	117	4'11
MANU	Infantil	2	32	48	7'11"	24	134	
ADRIAN	Cadete	25	45	56	8'14"	30	212	
SERGIO	Cadete	15	39	49	1'21"	24	202	3'49'
DIMA	Cadete	7	23	45	2'41"	22	154	5'02
ISABELA	Cadete	4	30	53	2'02"	25	209	
LEYRE	Cadete	10	23	44	1'57	26	165	4'32
JAIME	Junior	1	21	38	2'04"	18	83	4'10
JORGE	Junior	22	42	53	8'04"	28	190	3'52
JAVI	Junior	17	27	49	56"	19	160	
ESTELA	Junior	10	40	50	13'30"	22	191	5'20

PROMEDIO POR CATEGORÍAS

- Dominadas (1')
- Abdominal (1')
- Carrera (1000m)
- Flexiones (1')
- Tracción Dorsal (1')



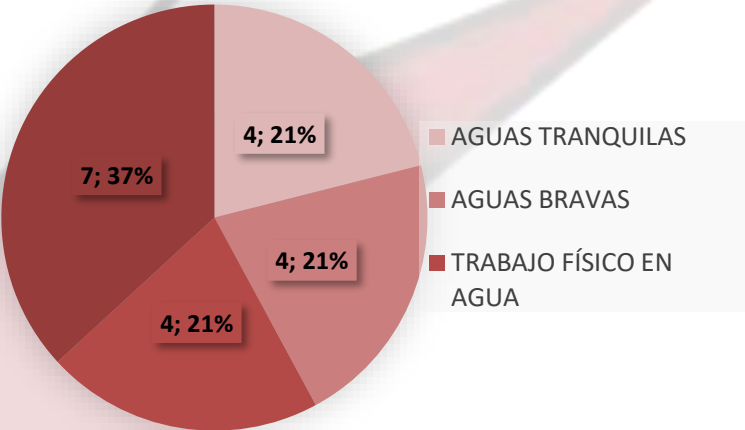
TEST INICIO TEMPORADA



GRUPOS NT1-NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1 Y 2)

TIPO DE SESIÓN					
	S1	S2	S3	S4	TOTALES
Nº DÍAS	2	4	7	6	19
Nº SESIONES	2	3	9	5	19
Nº HORAS	2	7,5	22,5	12,5	44,5
TRABAJO REALIZADO					
AGUAS TRANQUILAS	0	2	1	1	4
AGUAS BRAVAS	0	0	4	0	4
TRABAJO FÍSICO EN AGUA	0	0	2	2	4
TRABAJO FÍSICO EN SECO	2	1	2	2	7
TOTAL (MAYO)					19

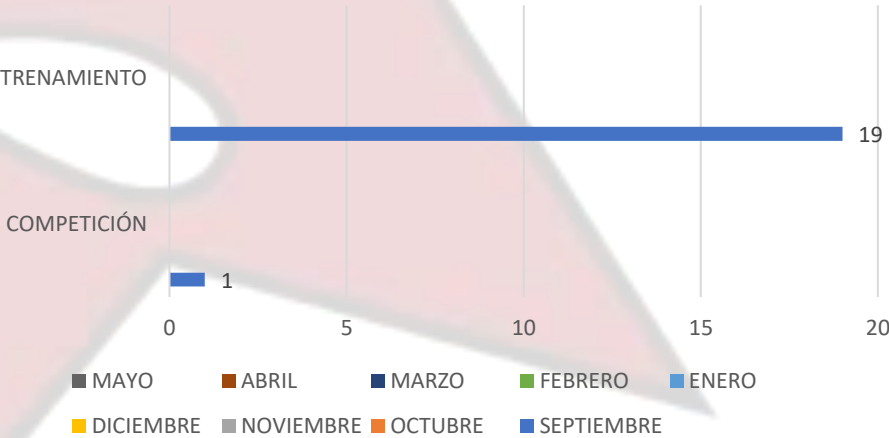
TRABAJO REALIZADO



TRABAJO ACUMULADO (TIPO DE SESIÓN)



TRABAJO ACUMULADO



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
10/09/2025	#CLPC178077	Material arreglar	ClipCarbono	126,64 €
18/09/2025	#284713	Epoxi	Blumast S.L.	67,72 €
19/09/2025	F3- 15920	GASOLEO A	ESTACIONES DE SERVICIO GASOLIVIA S.L.	104,91 €
15/09/2025	2025002358	Material arreglar	HOLA BAZAR XIAONU HU	19,99 €
19/09/2025	346055411	CASTELLANA, S.A.C.E.	PEAJE	12,55 €
21/09/2025	346055411	CASTELLANA, S.A.C.E.	PEAJE	12,55 €
TOTAL SEPTIEMBRE ACTIVIDAD DEPORTIVA				344,36 €
ACUMULADO T 2025-2026				344,36 €



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO