



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
OCTUBRE 2025

PIRAGÜISMO-SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Octubre

- Semana 1 – Microciclo 4 (29 sept - 5 oct)
- Semana 2 – Microciclo 5 (6 oct – 12 oct)
- Semana 3 – Microciclo 6 (13 oct – 19 oct)
- Semana 4 – Microciclo 7 (20 oct – 26 oct)
- Semana 5 – Microciclo 8 (27 oct – 2 noviembre)

OBJETIVOS GENERALES

- Cierre de grupos de tecnificación e inicio de Acumulación (ATR). Primeros entrenamientos grupo de tecnificación externo.
- Inicio programas IPAFD. Actividad llamativa y formativa.
- Formación de jueces de la CAM.
- Mejora y montaje en los campos de slalom en la Comunidad. (Talamanca, Parla, JCl...)
- Solicitud Copa de España senior. Permisos y mejora de instalación.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

CONCENTRACIONES / EVENTOS

- Formación árbitro auxiliar + Copa Deporte Infantil Las Rozas.
- Clinick kayak cross Fraga. 31/1/2/3 Noviembre. Convocatoria FMP 16 plazas.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking 2 Deporte infantil Las Rozas**
- Dehesa de Navalcarbón 26 octubre
- FORMACIÓN:
 - **Curso árbitro auxiliar Slalom**
- Puerta de Hierro 24, 25, 26 octubre
- OTROS:
 - CAMPEONATO DEL MUNDO (Australia)
29 sep- 4 oct
<https://www.canoeicf.com/canoe-slalom-world-championships/sydney-2025>

OBJETIVOS DEL MESOCICLO

DEPORTIVOS

GRUPOS NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

(Grupos de entrenamiento en iniciación o primeras sesiones en slalom)

- Técnico

Primera toma de contacto con el slalom, juegos, juegos y más juegos.

➤ Maniobras

Giros de circular, retro, apoyo y sus combinaciones.

Control de la dirección de la piragua, remando hacia adelante y hacia atrás.

➤ Transmisión

Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.

➤ Giros

Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.

- Físico

➤ Formar a los deportistas en el calentamiento. Juegos, juegos y más juegos.

➤ Trabajo específico a realizar fomentando la base aeróbica.

GRUPOS 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.

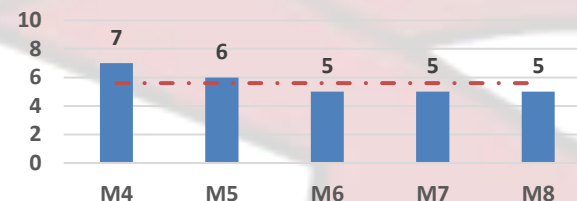
➤ Técnica BÁSICA en remotes y decalés. Control + ejecución + salida. Espacio con los palos.

- Físico

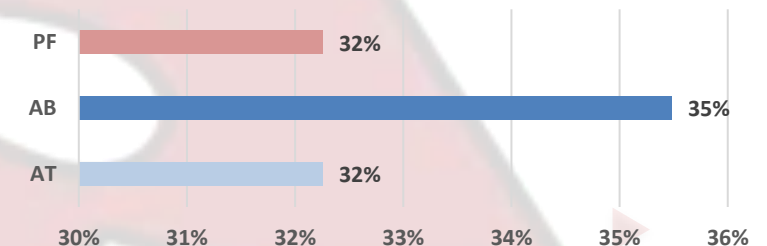
➤ Trabajo aeróbico.

➤ Trabajo fuerza-resistencia.

CARGA PLANIFICADA



TRABAJO PLANIFICADO



OTROS

INFRAESTRUCTURA

- MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- CREACIÓN DE NUEVAS INSTALACIONES DE PRÁCTICA DEPORTIVA.
- CONTACTO Y ACTIVIDAD CON NUEVOS CLUBES.

EVENTOS

- DEPORTE INFANTIL LAS ROZAS
- CONCENTRACIÓN GRUPOS TECNIFICACIÓN

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

NT1

M4	SEMANA 1	29-5/OCTUBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
CORRER + EMOM 1		6 x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		EMOM 2 + CORRER/BICI	TERCIOS <i>Circuitos fáciles</i>	TÉCNICA BÁSICA <i>Remontes</i>
M5	SEMANA 2	6-12/OCTUBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
EMOM 3 + BICI		TÉCNICA BÁSICA <i>Décales</i>		5x(7'-2') R1	TALAMANCA TERCIOS	Sesión libre (mezclas mayores y pequeños)
M6	SEMANA 3	13-19/OCTUBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
TALAMANCA O CLUB Medios		5x(7'-2') R1 + Técnica básica		CORRER + EMOM 4	CUARTOS <i>Marcha atrás</i>	DESCANSO
M7	SEMANA 4	20-26/OCTUBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
EMOM 5 + JUEGOS		4x(7'-2') R1			LIBRE	CONTROL DEPORTE INFANTIL LAS ROZAS
M8	SEMANA 5	27-2/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
EMOM 1 + JUEGOS		4x(7'-2') R1		CONCENTRACIÓN FRAGA CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CONTROL DEPORTE INFANTIL
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIKAGÜISMO

DEHESA DE NAVALCARBÓN



26 OCTUBRE
10:00 INICIO CONTROL
*INSCRIPCIONES A TRÁVES DE LOS CLUBES

ORGANIZA: COLABORA:



ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M4	SEMANA 1	29-5/OCTUBRE/2024				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
EJERCICIOS + ¼ TÉCNICA	5x(7'-2') R1 + ARREGLAR	CORRER + EMOM 1	PARLA 5x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	EMOM 2 + CORRER	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO

M5	SEMANA 2	9-15/OCTUBRE/2024				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
EMOM 3 + BICI	Correr 30' 5x(7'-2') R1 JC	TALAMANCA	EMOM 4 + 5x(7'-2') R1	ENTRENAMIENTO SORPRESA	TÉCNICA BÁSICA	DESCANSO

M6	SEMANA 3	13-19/OCTUBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
CLUB	EJERCICIOS ROTACIÓN PDH	CORRER + EMOM 5	Técnica TALAMANCA (Tercios)	GYM 1	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO

M7	SEMANA 4	23-29/OCTUBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
GYM 1	Correr 30' 4x(7'-2') R1 JC	EMOM 6 + EJERCICIOS	5x(7'-2') R1 C1 PDH	TALAMANCA	ENTRENAMIENTO CLUB	CONTROL DEPORTE INFANTIL LAS ROZAS

M8	SEMANA 5	27-2/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
GYM 1 + JUEGOS	TÉCNICA C1	4x(7'-2') R1	RELEVOS + MOVILIDAD	CONCENTRACIÓN FRAGA CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CONTROL DEPORTE INFANTIL
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

Comunidad de Madrid

DEHESA DE NAVALCARBÓN



26 OCTUBRE

10:00 INICIO CONTROL

*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LOS CLUBES

ORGANIZA: FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

COLABORA: CANOA KAYAK

Asociación de Las Rozas

NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M4	SEMANA 1	29-5/OCTUBRE/2024				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
CORRER + EMOM 1		6 x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		EMOM 2 + CORRER/BICI	ENTRENAMIENTO CLUB	ENTRENAMIENTO CLUB
M5	SEMANA 2	9-15/OCTUBRE/2024				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
EMOM 3 + BICI		EJERCICIOS C1 + 5x(7'-2') R1		EMOM 4 + 5x(7'-2') R1	TÉCNICA BÁSICA	DESCANSO
M6	SEMANA 3	16-22/OCTUBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
ENTRENAMIENT O CLUB		5x(7'-2') R1 + Técnica básica		CORRER + EMOM 5	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO
M7	SEMANA 4	23-29/OCTUBRE/2024				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
GYM		Correr 30' 4x(7'-2') R1		GYM + BICI 60MINS	ENTRENAMIENTO CLUB	COMPETICIÓN LAS ROZAS
M8	SEMANA 5	27-2/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
		4x(7'-2') R1		CONCENTRACIÓN FRAGA CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CONTROL DEPORTE INFANTIL
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIKAGÜISMO

Comunidad de Madrid

DEHESA DE NAVALCARBÓN



26 OCTUBRE
10:00 INICIO CONTROL
*INSCRIPCIONES A TRÁVÉS DE LOS CLUBES

ORGANIZA: COLABORA:



Las sesiones de los miércoles se realizarán en PdH



ENTRENAMIENTO FÍSICO

TECNIFICACIÓN

ESTRUCTURA ENTRENAMIENTO FÍSICO

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

EMOM (fuerza-resistencia)

1' en cada ejercicio

Tiempo sobrante →DESCANSO

EMOM1 (x5)		EMOM2 (x4)		EMOM3 (x4)		EMOM4 (x4)		EMOM5 (x5)	
Flexiones	15	Flexiones	15	Flexiones	15	Flexiones	15	Flexiones	15
Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25
Tracción TRX	15	Tracción TRX	15	Saltar cuerda	100	Tracción TRX	15	Tracción TRX	15
Sentadilla	20	Sentadilla	20	Sentadilla	20	Sentadilla	20	Sentadilla	20
Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25	Abdominales	25
Burpees	12	Saltar cuerda	100	Burpees	12	Saltar cuerda	100	Burpees	12
Fondos	20+20	Eq. Fitball	30"	Tracción TRX	15	Eq. Fitball	30"	Fondos	20+20
Eq. Fitball	30"	Dominadas	12	Dominadas	12	Dominadas	12	Eq. Fitball	30"

GYM (A_{TR} - FUERZA)

Técnica gestual + buena ejecución

GYM1 (x4) (40%)	
Pectoral	15
Dorsal	25
Dominadas	15
Sentadillas	20
Biceps	25
Triceps	12



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO