



Comunidad  
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP  
SEPTIEMBRE 2025

# PIRAGÜISMO-SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 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

- CAMPEONATO CyL CIUDAD RODRIGO

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – INTERÉS - CLUB

|         |               |                              |               |                              |          |           |
|---------|---------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------|-----------|
| 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                |
|          |               |                      | 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     | MIERCOLES 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     | MIERCOLES 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

NT2

|         |               |                              |               |                              |          |           |
|---------|---------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------|-----------|
| 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) |          |           |

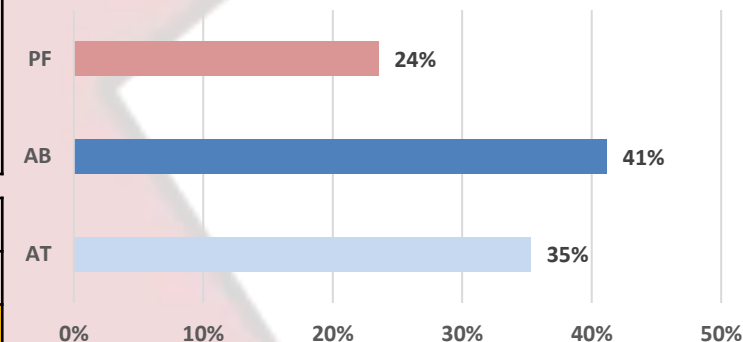
|          |               |                           |               |                                      |                             |            |
|----------|---------------|---------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------|
| 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 |
|          | INICIO BLUME  | REUNIÓN REVISIÓN MATERIAL | TEST FÍSICO   | ¿MONTAJE PUERTA HIERRΩ? 4x(7'-2') R1 | ¿MONTAJE TALAMANCA/ LOZOYA? | CLUB       |

|                           |                       |                       |                         |            |                                              |            |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|------------|----------------------------------------------|------------|
| 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 |
| 4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS | ¿DESMONTAR TALAMANCA? | CORRER + EMOM 1       | 5x(7'-2') R1 + ARREGLAR | EMOM 2     | CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2) |            |

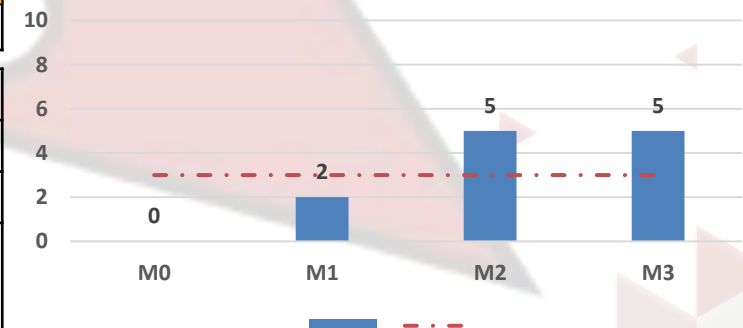
|                        |                           |                        |               |              |           |            |
|------------------------|---------------------------|------------------------|---------------|--------------|-----------|------------|
| M3                     | SEMANA 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 |
| EMOM 3 + JUEGOS EQUIPO | EJERCICIOS + 3x(5'-2') R1 | CORRER + C1 EJERCICIOS | 4x(7'-2') R1  | TÉCNICA BASE | CLUB      | DESCANSO   |

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

### TRABAJO PLANIFICADO



### CARGA PLANIFICADA



# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN BASE-EXTERNOS

### NT2

|         |               |                              |               |                              |          |           |
|---------|---------------|------------------------------|---------------|------------------------------|----------|-----------|
| 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 |
|          | INICIO BLUME  | REUNIÓN REVISIÓN MATERIAL | TEST FÍSICO   | TRABAJO AERÓBICO (40-50mins) | CLUB TÉCNICA BASE EJERCICIOS | CLUB LIBRE |

|                           |                 |                       |                    |            |                                              |            |
|---------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------|------------|----------------------------------------------|------------|
| 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 |
| 4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS | CORRER + EMOM 1 | TÉCNICA BASE          | EMOM 2 + BICI (1h) |            | 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 |
| EMOM 3 + CORRER | EJERCICIOS + 3x(5'-2') R1 | TÉCNICA BASE          | 4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS C1 | CORRER + EMOM | ¿MONTAJE TALAMANCA/ LOZOYA? | 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

| EMOM 1                |     |  | EMOM 2                |     |  | EMOM 3                |     |  |
|-----------------------|-----|--|-----------------------|-----|--|-----------------------|-----|--|
| x3                    |     |  | x5 (3+2)              |     |  | x4                    |     |  |
| Flexiones             | 12  |  | Flexiones             | 12  |  | Flexiones             | 12  |  |
| Abdominales           | 25  |  | Abdominales           | 25  |  | Abdominales           | 25  |  |
| Tracción TRX          | 12  |  | Tracción TRX          | 12  |  | Saltar a la cuerda    | 100 |  |
| Sentadilla            | 15  |  | Sentadilla            | 15  |  | Sentadilla            | 15  |  |
| Abdominales laterales | 25  |  | Abdominales laterales | 25  |  | Abdominales laterales | 25  |  |
| Burpees               | 10  |  | Saltar a la cuerda    | 100 |  | Burpees               | 10  |  |
| Equilibrio Fitball    | 30" |  | Equilibrio Fitball    | 30" |  | Tracción TRX          | 12  |  |



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

# PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO