



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
NOVIEMBRE 2025

PIRAGÜISMO-SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Octubre

- Semana 1 – Microciclo 9 (3-9 de noviembre)
- Semana 2 – Microciclo 10 (10-16 de noviembre)
- Semana 3 – Microciclo 11 (17-23 de noviembre)
- Semana 4 – Microciclo 12 (24-30 de noviembre)
- Semana 5 – Microciclo 13 (1-7 de diciembre)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la formación y captación a través de los IPAFD.
- Primera prueba de los árbitros auxiliares FMP en Campeonato de Madrid.
- Mejora y montaje en los campos de slalom en la Comunidad. (Talamanca, Parla, JCI...)
- Nuevas participaciones y clubes en el Campeonato de Madrid.
- **NT2**
 - Trabajo de técnica básica en Aguas Bravas (AB)
 - Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
 - Incrementación de trabajo aeróbico y fuerza fuera y dentro del agua.
- **NT1**
 - Trabajo de todas las maniobras básicas.
 - Trabajo aeróbico.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking 1 Campeonato de Madrid**
 - Talamanca de Jarama. 16 de noviembre.
- Competiciones T2025-2026**
- CONCENTRACIONES:
 - **Concentración Betherram** (Convocatoria FMP 16 plazas)
 - 30/31/1/2/3 Noviembre.
- Convocatoria Concentracion Noviembre**
- **Concentración Orthez/Pau** (Convocatoria FMP 8 plazas)
 - 4-8 de Diciembre
 - **LA LISTA DE LOS CONVOCADOS SE PUBLICARÁ EL DÍA 17 DE NOVIEMBRE**
(Ranking actualizado Campeonato de Madrid)

OBJETIVOS DEL MESOCICLO

DEPORTIVOS

GRUPOS NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

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

➤ 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.

➤ Trabajo básico en aguas bravas transfiriendo los conocimientos previos.

GRUPOS NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

• Técnica básica.

➤ 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 y mejorar el cambio de borda.

➤ Giros.

Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).

• Físico

➤ Trabajo aeróbico y anaeróbico.

➤ Trabajo fuerza-resistencia.

• Aguas Bravas

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

➤ Sesiones con TTV (tiempo-toque-video)

OTROS

INFRAESTRUCTURA

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

EVENTOS

- CAMPEONATO DE MADRID
- CONCENTRACIONES GRUPOS TECNIFICACIÓN

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

M9	SEMANA 1	3-9/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
LIBRE		CUARTOS DECALES		4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS BÁSICOS	TERCIOS REMONTES	

M10	SEMANA 2	10-16/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
EMOM 1 + BICI 1H		MEDIOS TT Circuito variado		CUARTOS LIBRE	ENTRENAMIENTO TALAMANCA	CAMPEONATO MADRID TALAMANCA

M11	SEMANA 3	17-23/VIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
GYM 1		CUARTOS REMONTES		5x(6'-2') + EJERCICIOS BÁSICOS	LOOPS	DESCANSO

M12	SEMANA 4	24-30/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS		TERCIOS Circuitos difíciles		EMOM 2 + MOVILIDAD	DESCANSO	DESCANSO

M13	SEMANA 5	1-7/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		CUARTOS MARCHA ATRAS		6x(8'-2') R1	TÉCNICA REMONTES	DESCANSO

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

CAMPEONATO SLALOM FMP

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO



TALAMANCA DE JARAMA



16 NOVIEMBRE

10:00 INICIO CONTROL

*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LOS CLUBES

ORGANIZA: 

COLABORA: 



ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M9	SEMANA 1	3-9/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
CONCENTRACIÓN BETHERRAM CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	ENTRENAMIENTO O SORPRESA	7x(7'-2') R1 JC	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	GYM 1 + CORRER 8KM	DESCANSO	DESCANSO
M10	SEMANA 2	10-16/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
5x(8'-2') R1 PDH	EMOM 1 + CORRER 5KM	TALAMANCA MEDIOS TT	GYM 2	TALAMANCA TÉCNICA BÁSICA	ENTRENAMIENTO TALAMANCA	CAMPEONATO MADRID TALAMANCA
M11	SEMANA 3	17-23/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
GYM 3 + BICI 1H	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	EMOM 2 + SC 1	TALAMANCA 1/4	7x(7'-2') R1 JC	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO
M12	SEMANA 4	24-30/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS JC	GYM 3 + CORRER 10KM	TALAMANCA LOOPS	5x(7'-2') R1 + PARALELOS PDH	EMOM 1 + MOVILIDAD	DESCANSO	DESCANSO
M13	SEMANA 5	1-7/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
GYM 2 + SC 2	TALAMANCA CUARTOS	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	EMOM 2	CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CAMPEONATO SLALOM FMP
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO



TALAMANCA DE JARAMA



16 NOVIEMBRE
10:00 INICIO CONTROL
*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LOS CLUBES

ORGANIZA:

COLABORA:





NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M9	SEMANA 1	3-9/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
CONCENTRACIÓN BETHERRAM CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		TECNICA REMONTES	TALAMANCA CUARTOS DECALES	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS BÁSICOS	DESCANSO	DESCANSO
M10	SEMANA 2	10-16/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
EMOM 1 + BICI 1H		10X(10''-1'50'') + DECALES	TALAMANCA MEDIOS TT	TALAMANCA TÉCNICA BÁSICA	ENTRENAMIENTO TALAMANCA	CAMPEONATO MADRID TALAMANCA
M11	SEMANA 3	17-23/VIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
GYM 1		5x(8'-2') R1 + EJERCICIOS	TALAMANCA 1/4	5x(6'-2') + EJERCICIOS BÁSICOS	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO
M12	SEMANA 4	24-30/NOVIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS JC		5x(7'-2') R1 + PARALELOS C1	EMOM 2 + SC 1 PEDREZUELA?	EMOM 2 + SC 1	DESCANSO	DESCANSO
M13	SEMANA 5	1-7/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		TECNICA BASICA	CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP			

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

CAMPEONATO SLALOM FMP

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO



TALAMANCA DE JARAMA



16 NOVIEMBRE

10:00 INICIO CONTROL

*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LOS CLUBES

ORGANIZA: 

COLABORA: 



ESTRUCTURA ENTRENAMIENTO FÍSICO

Calentamiento:

- 10-15' trabajo aeróbico. 
- 10' movilidad tren superior. 

Desarrollo de la sesión:

- Trabajo específico. 

Descalentamiento:

- Equilibrios, juegos, etc. 
- Movilidad 

EMOM (fuerza-resistencia)

EMOM 1 (x3+3)		EMOM 2 (x3+3)	
Flexiones con aplauso	15	Flexiones	15
Abdominales frontal	25	Abdominales	25
Tracción TRX	15	Saltar cuerda	100
Sentadilla	20	Fondos	20+20
Abdominales laterales	25	Abdominales	25
Saltar cuerda	100	Burpees	15
Burpees	15	Tracción TRX	15
Dominadas	12	Dominadas	12



CONSIDERACIONES:

Ejercicio → 1'

Tiempo sobrante → DESCANSO

Tiempo entre bloques → 5'

GYM ((A_{TR} - FUERZA)

GYM 1 (x5 - 50%)		GYM 2 (x4 - 40%)		GYM 3 (x3 - 60%)	
Pectoral	15	Pectoral	15	Pectoral	12
Dorsal	25	Dorsal con mancuerna	12+12	Dorsal	15
Dominadas	15	Dominadas	10	Dominadas	15
Sentadillas	20	Sentadillas	15	Sentadillas	20
Biceps	25	Elevaciones laterales	12	Peso muerto	10
Triceps	12	Elevaciones frontales	12		



CONSIDERACIONES:

Técnica gestual + buena ejecución

Ejercicio auxiliar: ABS

SERIES CORRIENDO

TIPO 1	TIPO 2
6x400	4x800
Salidas cada 4'	Salidas cada 6'



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO