



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
DICIEMBRE 2025

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

CETD
Slalom
Madrid



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Diciembre

- Semana 1 – Microciclo 13 (1-7 de diciembre)
- Semana 2 – Microciclo 14 (8-14 de diciembre)
- Semana 3 – Microciclo 15 (15-21 de diciembre)
- Semana 4 – Microciclo 16 (22-28 de diciembre)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la formación y captación a través de los IPAFD.
- Primera prueba de NT0 en Puerta de Hierro de KAYAK CROSS.
- Mejora y montaje en los campos de slalom en la Comunidad. (Talamanca, Parla, Lozoya...)
- Nuevas participaciones descubriendo el slalom a través del programa IPAFD
- **NT2**
 - Trabajo de técnica básica en Aguas Bravas (AB)
 - Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
 - Incrementación de trabajo específico y fuerza fuera y dentro del agua.
- **NT1**
 - Trabajo de todas las maniobras básicas.
 - Trabajo aeróbico.
 - Integración de lo aprendido en aguas bravas

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **NT0 DEPORTE Y JUEGOS**
 - Parque Deportivo Puerta de Hierro. 13 de DICIEMBRE 2025
 - KAYAK CROSS RANKING2 FMP**
 - **Concentración Orthez/Pau** (Convocatoria FMP 8 plazas)
 - 4-8 de Diciembre
 - **Concentración Segovia** (Convocatoria FMP 16 plazas)
 - 20-22 de Diciembre

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

➤ Trabajo específico a realizar fomentando la base aeróbica.

➤ Trabajo básico en aguas bravas transfiriendo los conocimientos previos.

➤ Transferencia de agua parada a aguas bravas.

GRUPOS NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

• Técnica básica.

➤ Transmisión.

Series de trabajo aeróbico 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. Avanzar en línea recta.

➤ Giros.

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

Trabajar la entrada y salida de remotes y decalés lanzando con mano interior.

• Físico

➤ Trabajo aeróbico y anaeróbico.

➤ Trabajo fuerza-resistencia.

• Aguas Bravas

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

➤ Crear un sistema de trabajo de calidad y búsqueda de regularidad, a través de la repetición

• Sesiones con TTV (tiempo-toque-video)

➤ Integrar un plan de competición (analizar, calentamiento, concentración....)

OTROS

INFRAESTRUCTURA

→ MANTENIMIENTO y MEJORA DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.

→ CONTACTO Y ACTIVIDAD CON NUEVOS CLUBES.

EVENTOS

→ DEPORTE Y JUEGOS (13 DICIEMBRE)

→ CONCENTRACIONES GRUPOS TECNIFICACIÓN

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

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

M14	SEMANA 2	8-14/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
LOOPS		TECNICA DECALES		MEDIOS	DEPORTE Y JUEGOS	DESCANSO

M15	SEMANA 3	15-21/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
EMOM 1 + RELEVOS		8x(4'-2') R1 + EJERCICIOS		CUARTOS CIRCUITO DIFICIL	LARGAS	DESCANSO

M16	SEMANA 4	22-28/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
JUEGOS (RELEVOS, KAYAK POLO...)	DESCANSO	TRABAJO AEROBICO + GYM 1	DESCANSO	TERCIOS CIRCUITO COMPETICION	BAJADAS LARGAS	ENTRENAMIENTO C1

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

CEMP

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PRAGUISMO

DEPORTE Y JUEGOS

SÁBADO 13 DE DICIEMBRE DE 2025

KAYAK POLO

SLALOM

HORARIOS

Sábado de 9:00h a 15:00h

¡OS ESPERAMOS!

Ctra. de El Pardo Km 1, 28035 Madrid
www.piraguamadrid.com
Tel: 91 395 01 27

MADRID

Comunidad de Madrid

Parque Deportivo Puerta de Hierro



NT2

ENTRENAMIENTOS
TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M13	SEMANA 1	1-7/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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		

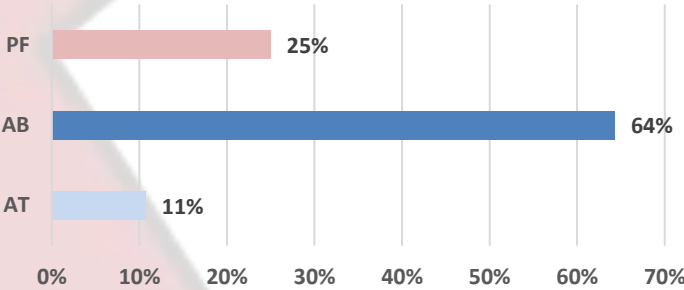
M14	SEMANA 2	8-14/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	RECOGER + 8x(4'-2') R1 PDH	GYM 1 + CORRER 8KM	TALAMANCA LOOPS + TECNICA	GYM 2 + KAYAK CROSS	DESCANSO COMPETICION IPAFP	DESCANSO

M15	SEMANA 3	15-21/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
EMOM 1 + RELEVOS	TALAMANCA MEDIOS TT	8x(4'-2') R1 + EJERCICIOS	TALAMANCA ¼	GYM 1 + 6x(8'-2') R1	CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	

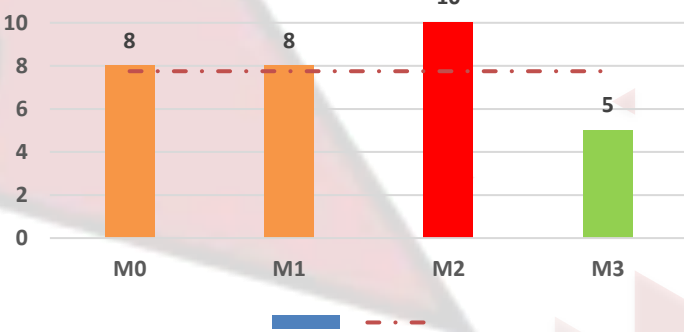
M16	SEMANA 4	22-28/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	DESCANSO	TRABAJO AEROBICO + GYM 1	DESCANSO	ENTRENAMIENTO CLUB (TERCIOS)	ENTRENAMIENTO CLUB (LARGAS)	ENTRENAMIENTO CLUB (SEGUNDA CATEGORIA)

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

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA



NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M13	SEMANA 5	1-7/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		TECNICA BASICA	CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP			

M14	SEMANA 2	8-14/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		GYM 1 + CORRER 8KM	TALAMANCA MEDIOS		DESCANSO COMPETICION IPAFP	DESCANSO

M15	SEMANA 3	15-21/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 10	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
		KAYAK CROSS	TALAMANCA ¼		CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	

M16	SEMANA 4	22-28/DICIEMBRE/2025				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	DESCANSO	TRABAJO AEROBICO + GYM 1	DESCANSO	ENTRENAMIENTO CLUB	ENTRENAMIENTO CLUB	ENTRENAMIENTO CLUB

	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. 
- Movilidad 

EMOM (fuerza-resistencia)

EMOM 1 (x3+3)	
Flexiones con aplauso	15
Abdominales frontal	25
Tracción	15
Sentadilla+10kg	20
Abdominales laterales	25
Saltar cuerda	100
Burpees	15
Dominadas	12

 **CONSIDERACIONES:**
Ejercicio → 1'
Tiempo sobrante → DESCANSO
Tiempo entre bloques → 5'

GYM ((A_{TR} - FUERZA)

GYM 1 (x4 - 60%)		GYM 2 (x4 - 50%)			
Pectoral	12	Pectoral	15		
Dorsal	15	Dorsal con mancuerna	12+12		
Dominadas	15	Dominadas	10		
Sentadillas	20	Sentadillas	15		
Peso muerto	10	Elevaciones laterales	12		

 **CONSIDERACIONES:**
Técnica gestual + buena ejecución
Ejercicio auxiliar: ABS

SERIES CORRIENDO

TIPO 1	TIPO 2
6x600	4x800
Salidas cada 5'	Salidas cada 6'



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO