



Comunidad  
de Madrid

MEMORIA SLALOM FMP OCTUBRE 2025

# PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

**CETD**  
Slalom  
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.

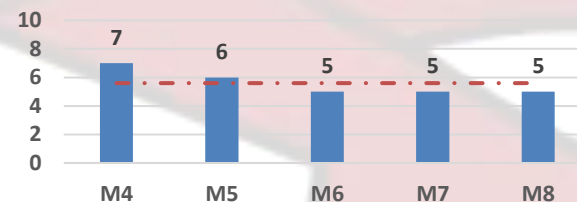
➤ Técnica BÁSICA en remotes y decalés. Control + ejecución + salida. Espacio con los palos.

- Físico

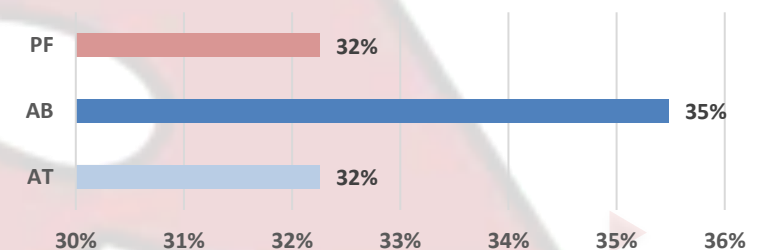
➤ Trabajo aeróbico.

➤ 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



NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

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 PIRAGÜISMO

Comunidad de Madrid

DEHESA DE NAVALCARBÓN



26 OCTUBRE  
10:00 INICIO CONTROL  
\*INSCRIPCIONES A TRAVÉS 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	MIERCOLES 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	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
EMOM 3 + CORRER + ARREGLAR	6x(7'-2') R1 JC + EJERCICIOS	TALAMANCA  COMIDA	EMOM 4 + 5x(7'-2') R1 PDH	ENTRENAMIENTO SORPRESA COMIDA	TÉCNICA BÁSICA	DESCANSO
M6	SEMANA 3		13-19/OCTUBRE/2025			
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
TRABAJO AERÓBICO 1HORA BICI/ 45MINS CORRER	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	CORRER + EMOM 5	TALAMANCA (Tercios)  COMIDA	GYM 1 + EJERCICIOS AGUA	ENTRENAMIENTO CLUB	DESCANSO
M7	SEMANA 4		23-29/OCTUBRE/2024			
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS PDH DARIO	GYM 1 + CORRER	TALAMANCA  COMIDA	EMOM 6 + MOVILIDAD	6x(8'-2') R1 K1 JC	ENTRENAMIENTO CLUB	LAS ROZAS
				CURSO ÁRBITROS		
M8	SEMANA 5		27-2/NOVIEMBRE/2025			
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 2 7	MARTES 28	MIERCOLES 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: COLABORA:





# 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
ENTRENAMIENTO 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<sub>TR</sub> - FUERZA)

Técnica gestual + buena ejecución

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



# JORNADAS DE PROMOCIÓN

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (ARANJUEZ)





# CURSO DE ÁRBITROS

MEMORIA FOTOGRÁFICA (PUERTA DE HIERRO)



NOTICIA CURSO DE ÁRBITROS



# CURSO DE ÁRBITROS

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (PUERTA DE HIERRO)





# CONTROL DEPORTE INFANTIL

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (LAS ROZAS)



NOTICIA CONTROL DEPORTE INFANTIL



# CONTROL DEPORTE INFANTIL

➤ MEMORIA FOTOGRÁFICA (LAS ROZAS)





# CONCENTRACIÓN NT2

MEMORIA FOTOGRÁFICA (FRANCIA)





# CONCENTRACIÓN NT2

MEMORIA FOTOGRÁFICA (FRANCIA)

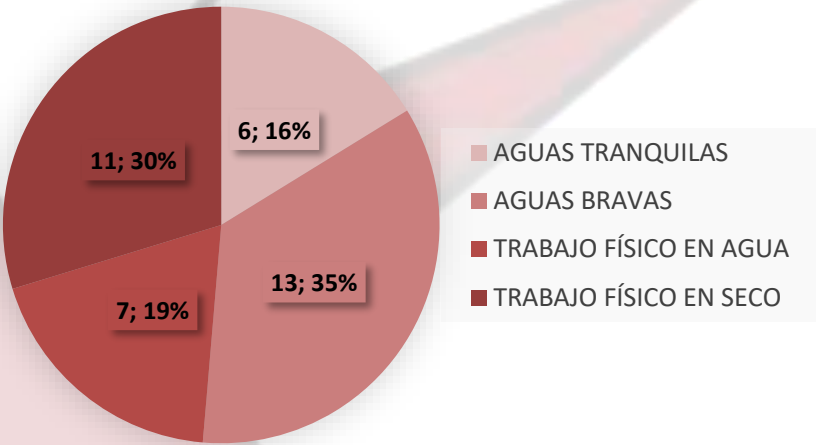




GRUPOS NT1-NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1 Y 2)

TIPO DE SESIÓN						
	M4	M5	M6	M7	M8	TOTALES
Nº DÍAS	6	6	6	6	7	24
Nº SESIONES	7	6	7	7	10	27
Nº HORAS	17,5	15	17,5	17,5	25	67,5
TRABAJO REALIZADO						
AGUAS TRANQUILAS	2	2	1	1	0	6
AGUAS BRAVAS	1	1	2	2	7	13
TRABAJO FÍSICO EN AGUA	2	1	1	2	1	7
TRABAJO FÍSICO EN SECO	2	2	3	2	2	11
TOTAL (OCTUBRE)						37

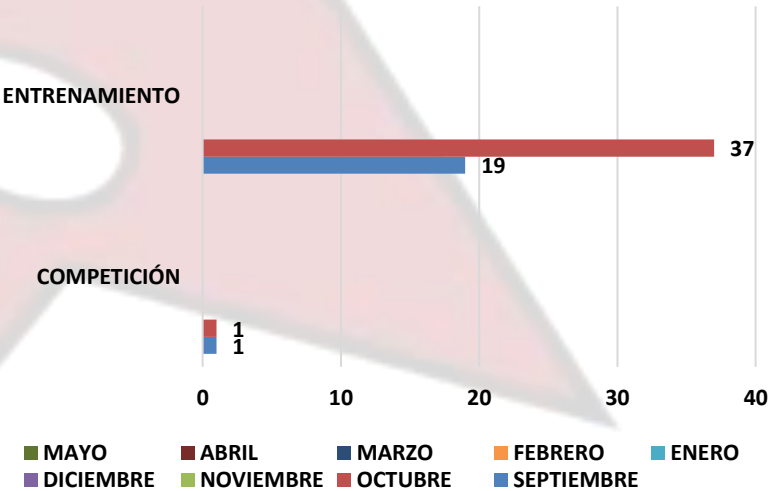
TRABAJO REALIZADO



TRABAJO ACUMULADO (TIPO DE SESIÓN)



TRABAJO ACUMULADO







# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
31/10/2025	435650420	COMBUSTIBLE	Esso Express Lourdes	50,29 €
30/10/2025		PEAJES	VARIOS	38,50 €
30/10/2025	259001430795	COMBUSTIBLE	PETROPRIX	86,96 €
03/11/2025	8A9E6D9E1B28D62F	COMBUSTIBLE	SUPER U	40,00 €
03/11/2025	AC418181913CCEA7	COMBUSTIBLE	SUPER U	40,28 €
03/11/2025	.0000000030	COMBUSTIBLE	MOEVE	60,05 €
03/11/2025		PEAJES	VARIOS	41,70 €
30/10/2025	033003/5/25/010598	COMBUSTIBLE	Repsol	97,86 €
21/10/2025	z3724	APLI ETIQUETAS BLANCAS	CARLIN COLMENAR	10,45 €
03/10/2025	033003/5/25/009508	COMBUSTIBLE	Repsol	114,64 €
14/10/2025	033003/5/25/010016	COMBUSTIBLE	Repsol	119,00 €
30/10/2025	033003/5/25/010598	COMBUSTIBLE	Repsol	97,86 €
07/10/2025	012/0010/602388	MATERIAL	Obramat	75,90 €
21/10/2025	0/0061/0007/2025024465	COMPRA CONTROL LAS ROZAS	Makro	36,92 €
08/10/2025	2022002642	PUERTAS ARANJUEZ	Hola bazar	11,20 €
31/10/2025	435650420	COMBUSTIBLE	Esso Express Lourdes	50,29 €
30/10/2025		PEAJES	VARIOS	38,50 €
30/10/2025	259001430795	COMBUSTIBLE	PETROPRIX	86,96 €
01/11/2025	-	COMBUSTIBLE	GARAGE MENDES	60,12 €
03/11/2025	VARIOS	PEAJES	VARIOS	80,46 €
03/11/2025	002293025/00003133	COMBUSTIBLE	MOEVE RETAIL OPERATIONS, SAU	110,02 €
03/11/2025	8A9E6D9E1B28D62F	COMBUSTIBLE	SUPER U	40,00 €
03/11/2025	AC418181913CCEA7	COMBUSTIBLE	SUPER U	40,28 €
03/11/2025		PEAJES	VARIOS	41,70 €
03/11/2025	.0000000030	COMBUSTIBLE	MOEVE	60,05 €
TOTAL				1.529,99 €

MES	GASTO
SEPTIEMBRE	344,36 €
OCTUBRE	1.529,99 €
ACUMULADO	1874,35







PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

# PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO