



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
ENERO 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Diciembre

- Semana 1 – Microciclo 17 (29-4 de enero)
- Semana 2 – Microciclo 18 (5-11 de enero)
- Semana 3 – Microciclo 19 (12-18 de enero)
- Semana 4 – Microciclo 20 (19-25 de enero)
- Semana 5 – Microciclo 21 (26-1 de enero)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la formación y captación a través de los IPAFD.
- Mejora y montaje en los campos de slalom en la Comunidad. (Talamanca, Lozoya...)
- Nuevas participaciones descubriendo el slalom a través del programa IPAFD
- **NT2**
 - Trabajo de técnica básica en Aguas Bravas (AB)
 - Crear protocolos de competición.
 - Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
 - Incrementación de trabajo específico y fuerza fuera y dentro del agua.
 - Comienzo de trabajo de explosividad.
- **NT1**
 - Trabajo de todas las maniobras básicas.
 - Integración maniobras con mayor complejidad en aguas bravas

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ **Simulacro competición 24 enero. Talamanca de Jarama.**
- ENTENAMIENTOS:
 - ✓ **Iniciación nuevos deportistas IPAFD A.B. 17 de enero. Talamanca de Jarama.**

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.

Transferir los conceptos básicos trabajados en la pretemporada a series más cortas.

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.

Cortar el derrapaje y buscar rotaciones rápidas.

• 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 A TRAVÉS DE IPAHF

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

NT1

M17	SEMANA 1	29-4/ENERO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
		NOCHEVIEJA	AÑO NUEVO 2026	CUARTOS DIVERSIÓN	MEDIOS REMONTES	GYM 1
M18	SEMANA 2	5-11/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
JUEGOS RELEVOS	REYES	EJERCICIOS BÁSICOS	TALAMANCA MEDIOS		TALAMANCA MEDIOS	DESCANSO
M19	SEMANA 3	12-18/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
		6+6 x(4'-1') 5'	TALAMANCA LARGAS		TALAMANCA IPAHF	DESCANSO
M20	SEMANA 4	19-25/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
		2x[10x(30''+ 1'30'')]	TALAMANCA CUARTOS		SIMULACRO Talamanca	DESCANSO
M21	SEMANA 5	26-1/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
		6+6 x(4'-1') 5' + EJERCICIOS	TALAMANCA MEDIOS TT		CLUB CUARTOS 2ª categoría	DESCANSO

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

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

NT2

M17	SEMANA 1	29-4/ENERO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
		NOCHEVIEJA	AÑO NUEVO 2026	TALAMANCA	TALAMANCA	GYM 1

M18	SEMANA 2	5-11/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
CORRER 10KM	REYES	BICI 1H-1:30H	ESTUDIAR CORRER 8KM autonomía	GYM 1 + SERIES	TALAMANCA	DESCANSO

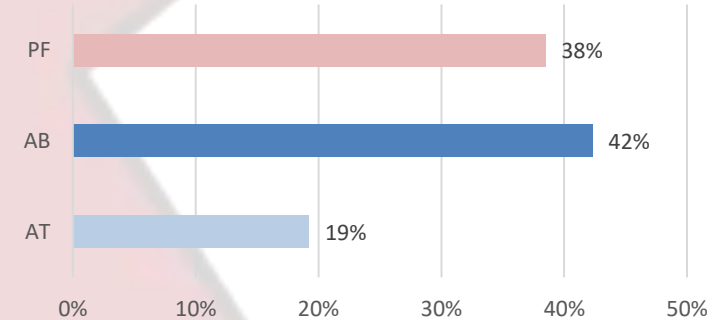
M19	SEMANA 3	12-18/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
GYM 2 + SC 6x750 (5')	TALAMANCA ¼	6+6 x(4'-1') 5' + EJERCICIOS	TALAMANCA LARGAS	GYM 3 + CORRER 10 KM	DESCANSO	DESCANSO

M20	SEMANA 4	19-25/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
LOOPS PARLA	20' PALEO 2x[10x(30''+ 1'30'')]	GYM 3 + MOVILIDAD	TALAMANCA CUARTOS	AUTOCARGAS + 8x(4'-1')	TALAMANCA SIMULACRO	DESCANSO

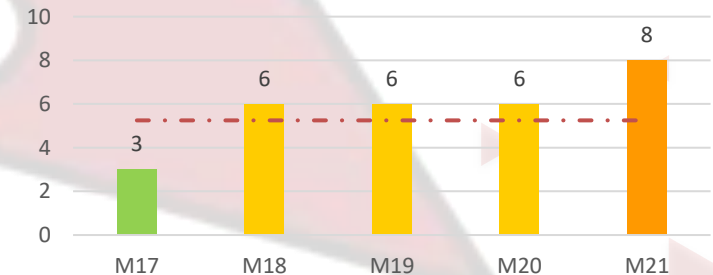
M21	SEMANA 5	26-1/ENERO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
GYM 1 + SC 8x600 (4')	TALAMANCA LARGAS	20' PALEO 2x[10x(30''+ 1'30'')]	TALAMANCA MEDIOS TT	GYM 2 + 10 x(4'-1')	BICI 30KM autonomía	DESCANSO

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

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA






ENTRENAMIENTOS



TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS



M17	SEMANA 1	29-4/ENERO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
		NOCHEVIEJA	AÑO NUEVO 2026	TALAMANCA	TALAMANCA	GYM 1
M18	SEMANA 2	5-11/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
CORRER 10KM	REYES	BICI 1H-1:30H	TALAMANCA MEDIOS	EMON	TALAMANCA	DESCANSO
M19	SEMANA 3	12-18/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
GYM 1		6+6 x(4'-1') 5' + EJERCICIOS	TALAMANCA LARGAS	CORRER 10 KM	TALAMANCA	DESCANSO
M20	SEMANA 4	19-25/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
GYM 2		20' PALEO 2x[10x(30''+ 1'30'')]	TALAMANCA CUARTOS		TALAMANCA SIMULACRO	DESCANSO
M21	SEMANA 5	26-1/ENERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
GYM 1 + SC 8x600 (4')		6+6 x(4'-1') 5' + EJERCICIOS	TALAMANCA MEDIOS TT		CLUB CUARTOS 2ª categoría	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. 
 - Movilidad


EMOM (fuerza-resistencia)

EMOM 1 (x3+3)	
Flexiones con aplauso	15
Abdominales frontal	25
Tracción	15
Sentadilla	12
Abdominales laterales	25
Saltar cuerda	100
Burpees	10
Dominadas	8

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

GYM ((A_{TR} - FUERZA)

GYM 1 (x3 – 70%)		GYM 2 (x4 - 50%)		GYM 3 (CONTRASTES)	
Pectoral	8	Pectoral	15	Pectoral + flexiones	4 + 8
Dorsal	10	Dorsal con mancuerna	12+12	Dorsal + Dorsal en barra	4 + 8
Dominadas	8	Dominadas	10	Dominadas (peso + goma)	4 + 8
Sentadillas	8-10	Sentadillas	15	Sentadilla (peso + salto)	4 + 6
Peso muerto	10	Elevaciones laterales	12		

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

SERIES CORRIENDO

TIPO 1	TIPO 2
8x600 (4')	6x750 (5')
Salidas cada 4'	Salidas cada 5'



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO