



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
FEBRERO 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Diciembre

- Semana 1 – Microciclo 22(2-8 de febrero)
- Semana 2 – Microciclo 23 (9-15 de febrero)
- Semana 3 – Microciclo 24 (16-22 de febrero)
- Semana 4 – Microciclo 25 (23-1 de febrero)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

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 y mayor cantidad de sesión de tiempo-toque.
 - Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
 - Incrementación de trabajo específico y fuerza fuera y dentro del agua.
 - Trabajo de explosividad.
- **NT1**
 - Trabajo de todas las maniobras básicas.
 - Integración maniobras con mayor complejidad en aguas bravas.
 - Aprende a realizar el esquimotaje.

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ **DEPORTE INFANTIL 14 de febrero PARLA**
 - ✓ **JJ.MM. KAYAK CROSS PDH 28 de febrero**
 - ✓ **I Copa de España MONDARIZ (GALICIA) 21-22 de febrero**
- ENTRENAMIENTOS:
 - ✓ **Iniciación nuevos deportistas IPAFD A.B. 8 de febrero.**
 - ✓ **Concentración NT2 La Seu 13-16 de febrero**

[Convocatoria](#)

OBJETIVOS DEL MESOCICLO

DEPORTIVOS

GRUPOS NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

➤ Maniobras

Giros de circular, retro, apoyo y sus combinaciones.

Control de la dirección de la piragua, remando hacia adelante y hacia atrás.

➤ Esquimotaje

Aprender movimientos básicos

➤ Realizar sesión marcadas por el grupo de trabajo de la sección de slalom.

<https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2026/01/RECURSOS-FORMATIVOS-PARA-TECNICOS-FMP.pdf>

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.

Cambios de ritmos y conocimiento de su uso correcto en aguas bravas

➤ 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.

Giros rápidos= Lanzar-girar-lanzar o entrar-girar-lanzar.

• Físico

➤ Trabajo anaeróbico.

➤ Trabajo fuerza explosiva.

• 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 IPAHD

→ INTEGRACION del KAYAK CROSS

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

M22	SEMANA 1	2-8/FEBRERO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
TALAMANCA MEDIOS	GYM + MOVILIDAD	TALAMANCA LOOPS	PIRAMIDES (30"-2')	TALAMANCA TERCIOS TT		ENTRENAMIENTO IPAFD

M23	SEMANA 2	9-15/FEBRERO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
CUARTOS	JUEGOS FÍSICO	EJERCICIOS BÁSICOS			DEPORTE INFANTIL PARLA	JUEGOS CARNALAVES

M24	SEMANA 3	16-22/FEBRERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
GIMNASIO AUTOCARGAS		2x[10x(30"+1'30")]		TECNICA REMONTES	TALAMANCA CUARTOS/C1	DESCANSO

M25	SEMANA 4	23-1/FEBRERO/2026				
CARGA: 4	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 1
	10x(10"+50")]		KAYAK CROSS		JJ.MM. KAYAK CROSS (PDH)	DESCANSO

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

Deporte en Edad Escolar

Parque de las Comunidades, Parla

SÁBADO 14 DE FEBRERO DE 2026

NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M22	SEMANA 1	2-8/FEBRERO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
GYM 1 + MOVILIDAD	TALAMANCA MEDIOS *GYM 3 (tarde)	TALAMANCA LOOPS	PIRAMIDES (30''-2')	LOZOYA CUARTOS	TEST FISICO + CHARLA	DESCANSO

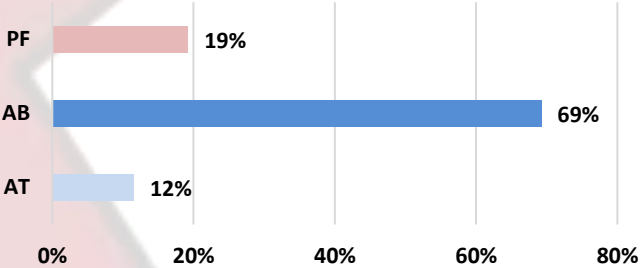
M23	SEMANA 2	9-15/FEBRERO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
TALAMANCA LOOPS	2x[10x(30''+ 1'00'')] + EJERCICIOS *GYM 1 (tarde)	TALAMANCA Técnica	GYM 2 + CORRER	CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

M24	SEMANA 3	16-22/FEBRERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	DESCANSO *CORRER 45mins	TALAMANCA técnica 10x(10''+ 50'')]	AUTOCARGAS + MOVILIDAD	COPA DE ESPAÑA MONDARIZ		

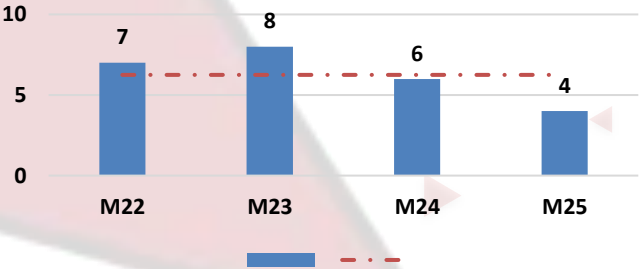
M25	SEMANA 4	23-1/FEBRERO/2026				
CARGA: 4	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 1
DESCANSO	TALAMANCA CUARTOS *GYM 3 + movilidad (tarde)	TALAMANCA TERCIOS C1	PARLA 2x[10x(30''+ 1'00'')] TÉCNICA	LOZOYA MEDIOS	GYM 1 + CORRER autonomía	DESCANSO

	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

M22	SEMANA 1	2-8/FEBRERO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
	GYM 1	PIRAMIDES (30"-2')	LOZOYA LOOPS		TEST FISICO + CHARLA	DESCANSO ENTRENAMIENTO IPAFD

M23	SEMANA 2	9-15/FEBRERO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
GYM 3		2x[10x(30"+1'00'')]	LOZOYA técnica	CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

M24	SEMANA 3	16-22/FEBRERO/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
CONCENTRACIÓN NT2 (8P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		técnica 10x(10"+50'')]	LOZOYA técnica	COPA DE ESPAÑA MONDARIZ		

M25	SEMANA 4	23-1/FEBRERO/2026				
CARGA: 4	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 1
		TÉCNICA C1	TALAMANCA LARGAS	GYM 3	CLUB CUARTOS	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 (80-40%)	
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
Lumbares	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