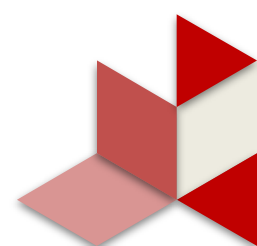


Comunidad
de Madrid

MEMORIA FMP NOVIEMBRE 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DIRECCIÓN TÉCNICA

Raquel Jaén Bas

TÉCNICOS GTD

Francisco Valcarce Arias

Sergio Sierra Atiénzar

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Samuel Marcos de Azcarate

Sara Romera Martínez

Joao Pedro de Jesús

Emma del Álamo Robledo

Víctor Montilla del Val

OBJETIVOS GENERALES

- Informar a los clubes y deportistas del funcionamiento y objetivos del Programa de Tecnificación
- Realizar reuniones con los deportistas, y familias en caso de los menores de edad, con el fin de organizar horarios de entrenamiento, planificaciones, etc.
- Identificar a los deportistas interesados en pertenecer al Programa

ACTIVIDADES PROGRAMA TÉCNIFICACIÓN

ANTECEDENTES

- Reuniones RFEP sección Paracanoé: octubre 2024
 - Marcadores de rendimiento y plan 2028

REUNIONES REALIZADAS

- Reunión con los clubes FMP: 15 de noviembre
 - Convocatoria: clubs pertenecientes a la asamblea de la FMP
- Reunión con deportistas: 16 de noviembre
 - Convocatoria: deportistas Programa Nacional Paracanoé RFEP
- Reuniones DT Paracanoé FMP-RFEP: 19 y 21 de noviembre

CONCENTRACIONES

- Concentración Equipo Nacional Paracanoé: 28/11/2024 – 02/12/2024
 - ✓ Participante: Orlando Ocando Finol



Concentración equipo nacional Paracanoé

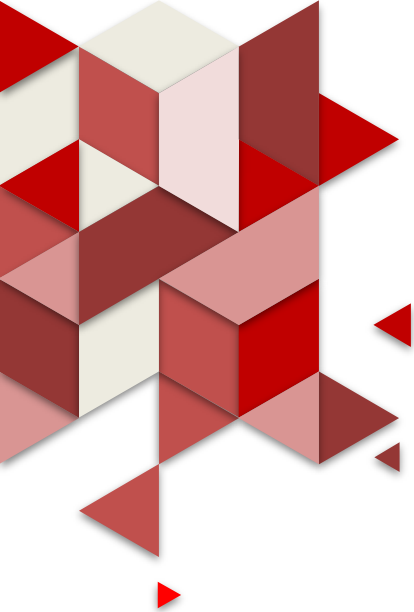
Se han desenfocado las imágenes de deportistas no pertenecientes al programa por petición expresa de los mismos



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

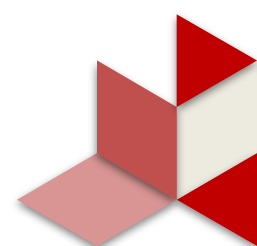


Comunidad
de Madrid

MEMORIA FMP DICIEMBRE 2024

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DICIEMBRE

- Semana 4 - Microciclo 1: (23dic – 29dic)
- Semana 5 - Microciclo 2: (30dic – 5 ene)

OBJETIVOS GENERALES

- NT1: poner en conocimiento de los clubes, deportistas y familiares el programa y las actuaciones que conllevan del mismo
- NT2: programa de tecnificación deportiva en Paracanoe de la FMP
 - Trabajo aeróbico en agua
 - Fortalecimiento general, hipertrofia en gimnasio
 - Convocatoria segundo grupo de deportistas

CONCENTRACIONES/EVENTOS

- Concentración Dingonatura Jóvenes Promesas Paralímpicas 2024
 - CEAR La Cartuja, Sevilla
 - 27-29 diciembre 2024
- Seminario Integración de Deporte en Personas con Discapacidad
 - Parque Deportivo Puerta de Hierro
 - 22 de diciembre 2024

DIRECCIÓN TÉCNICA

Raquel Jaén Bas

TÉCNICOS GTD

Francisco Valcarce Arias
Sergio Sierra Atiénzar

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Samuel Marcos de Azcarate
Sara Romera Martínez
Joao Pedro de Jesús
Emma del Álamo Robledo
Víctor Montilla del Val

OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL MES

NT1

- ✓ Identificar deportistas con predisposición al talento deportivo.
- ✓ Afianzar el conocimiento de los ritmos de entrenamiento.
- ✓ Establecer un patrón técnico de los deportistas

NT2 / GRUPO NACIONAL PARACANOE

- ✓ Revisar las adaptaciones en busca de mejoras
- ✓ Mejorar el conocimiento de los ritmos de entrenamiento
- ✓ Establecer un patrón técnico de los deportistas
- ✓ Trabajo en agua:
 - Objetivo principal: trabajo aeróbico
 - Objetivo secundario: trabajo anaeróbico aláctico
- ✓ Trabajo en agua:
 - Hipertrofia general

CETD

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN PARACANOE

M1	SEMANA 4			23 DICIEMBRE A 29 DICIEMBRE			
CARGA: 50 (50%)	TECNIFICACIÓN			ENTRENADOR		Sergio Sierra Atiénzar	
SESIÓN	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
AGUA	2 x 50m R6 / 6' (1'30" + 2'11" + 4'11" + 6'2" + 4'11" + 2'11" + 1') R2	5 X 10' R1 / 1'	NAVIDAD (DESCANSO)	3 x 50m R6 / 8' 5 x 1500m R1 / 1'	6 x (4'30" R2 + 30" R3) / 2'30"	4 x (5' R1 + 1' R2 + 4' R1) / 2'	DESCANSO
TIERRA	GIMNASIO: 12 (60%) -10-10 (70%) – 8 (80%)	MOVILIDAD GENERAL + ESTIRAMIENTO S		GIMNASIO: 12 (60%) -10-10 (70%) – 8 (80%)	MOVILIDAD GENERAL + ESTIRAMIENTOS		

M2	SEMANA 5			30 DICIEMBRE A 5 ENERO			
CARGA: 57,9 (60%)	TECNIFICACIÓN			ENTRENADOR		Sergio Sierra Atiénzar	
SESIÓN	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 01	Jueves 02	Viernes 03	Sábado 04	Domingo 05
AGUA	6 x (2 x 4' R1 / 30")	3 x 50m R6 / 4' 5 x (3 x 2' R2 / 1') / 3'	AÑO NUEVO (DESCANSO)	4 x 3000m R1 / 3'	3 x (4 x 30" R3 / 30") / 3' 2 x (4 x 500m R2 / 100m) / 3'	2 x 750m R3+	DESCANSO
TIERRA	3 x 10 (70%)	Movilidad y estiramientos + carrera/ bici/aeróbico en seco		3 x 10 (70%)	Movilidad y estiramientos + carrera/ bici/aeróbico en seco	3 x 10 (70%)	

GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
15/12/2024	161D2400019251	Gasolina	Plenoil	55,00€
			TOTAL	55,00€

CETD



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO