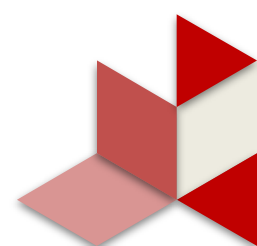


Comunidad
de Madrid

MEMORIA FMP MARZO 2025

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

DICIEMBRE

- Semana 10 - Microciclo 7: (3 de febrero a 9 de febrero)
- Semana 11 - Microciclo 8: (10 de febrero a 16 de febrero)
- Semana 12 - Microciclo 9: (17 de febrero a 23 de febrero)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Raquel Jaén Bas

TÉCNICOS GTD

Francisco Valcarce Arias
Sergio Sierra Atiénzar

OBJETIVOS GENERALES

- NT1: fomento de la práctica de piragüismo en personas con discapacidad. Detección de talentos deportivos
- NT2: programa de tecnificación deportiva en Paracanoe de la FMP. Mesociclo de entrenamiento específico.
 - Trabajo de potencia aeróbica y capacidad anaeróbica láctica
 - Introducir el entrenamiento de potencia anaeróbica láctica
 - Trabajar la potencia en el gimnasio

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

- ✓ Iniciar con las correcciones técnicas
- ✓ Trabajo en agua:
 - Objetivo principal: capacidad anaeróbica láctica
 - Objetivo secundario: potencia aeróbica/potencia anaeróbico láctica
- ✓ Trabajo en seco:
 - Potencia (principal)
 - Coordinación intramuscular (secundario)

CETD

CUANTIFICACIÓN

GRUPO PARACANOE																		
SEMANA	FECHA	Nº DÍAS	Nº SESIONES	KM. AGUA								TOTAL	Nº HORAS SECO					TOTAL HORAS
				R0	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7		FMH	POT	C.INT	AER	PROF	
10	24-02/03/2025	6	6	11,95	7,50	12,73	7,6	0,5	0,2	0	5	45,48	0	2	0	1	2	9,86
11	03-09/03/2025	6	6	13,2	9,00	11,2	9,5	1,5	0,2	0	0	44,6	0	3	0	0,5	2	10,28
12	10-16/03/2025	6	6	9,7	9,00	12,8	9	3	0	0	0	43,5	0	0	3	1	3	11,38
13	17-23/03/2025	6	6	15,3	9,00	6,66	11,2	0,8	0,2	0	0,8	43,96	0	2	0	1	3	10,84
14	24-30/03/2025	6	6		9,00	15,6	8,2	4,5	0,3	0	19,6	57,2	0	0	2	1	3	9,06
ACUMULADO		30	30	50,15	43,5	58,99	45,5	10,3	0,9	0	25,4	234,74	0	7	5	4,5	13	51,41

CETD



CETD
Piragüismo
Madrid



FMP
Piragüismo
Inclusivo

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO