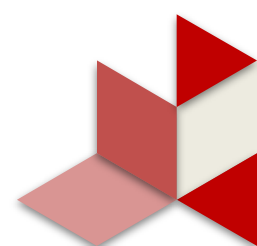


Comunidad  
de Madrid

MEMORIA FMP MAYO 2025

# PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## MAYO

- Semana 17: 28-04/05/2025
- Semana 18: 05-11/05/2025
- Semana 19: 12-18/05/2025
- Semana 20: 19-25/05/2025
- Semana 21: 26-01/05/2025

## 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

- ✓ Mesociclo de preparación especializada. La distribución de semana tipo es:
  - ✓ 1 Sesiones de R1 (umbral aeróbico)
  - ✓ 1 Sesiones de R2 (umbral anaeróbico)
  - ✓ 3 Sesiones de R3/R3+ (trabajo VO2 max)
  - ✓ 1 Sesiones de R4 (capacidad anaeróbica láctica)
  - ✓ 1 Sesiones de R5 (potencia anaeróbica láctica)
  - ✓ 0 Sesiones de R6 (potencia anaeróbica aláctica)
  - ✓ 1 Sesiones de R7 (ritmo de competición en Sprint)
  - ✓ 3 Sesiones de potencia muscular (gimnasio)
  - ✓ 3 Sesiones de entrenamiento aeróbico general (carrera)

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	
17	28-04/05/2025	6	6	20	9,00	13,26	9,2	2	2	0	0	55,46	2	1	0	1,5	3	13,70
18	05-11/05/2025	6	6	18,85	14,80	9,06	7,6	2,37	1,85	0	7	61,53	0	2	1	1	2	12,76
19	12-18/05/2025	6	6	13,6	9,00	13,26	3	1,33	0,6	0,8	0,2	41,79	0	1	2	1,5	3	12,09
20	19-25/05/2025	6	6	11	14,10	5,43	1,4	0,44	0,85	0,1	0,6	33,92	0	1	0	0,66	2	7,43
21	26-01/05/2025	4	4	5,7	6,00	8,8	2	0,88	0	0,3	0	23,68	2	0	0	0,5	2	6,96
<b>ACUMULADO</b>		28	28	69,15	52,9	49,81	23,2	7,02	5,3	1,2	7,8	216,38	4	5	3	5,16	12	52,93

CETD



# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

Grupo: Paracanoé	Técnico: Sergio Sierra		Microciclo: 20 / Semana 05-05 a 11-05		Carga: 100%		CARGA	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos+ salidas	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	<b>DESCANSO</b>	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos + salidas	<b>CTO ESPAÑA RÍOS</b>	R1	14,8
							R2	13,6
4 x (5 x 1' R3 / 30") / 5'	4 x 150m R5 / 8'-10'	4 x (3 x 300m R3+ FR / 1') / 5'	4 x (8 x 20" R4 / 1'40") / 8'		2 x (5 x 20" R5 FR / 10") / 8' 5 x 20" R5 / 10"		R3	22,8
	2 x (3 x 6" R2 / 2') / 6'		35' R1		7 x 2' R2 / 30"		R4	11,85
GIMNASIO: 4 x 6 POT	CARRERA 30'	GIMNASIO: 3 x [3 (95% RM) + 10 (50% RM)]	CARRERA 30'		GIMNASIO: 4 x 6 POT		R5	18,5
	CORE 1 + MOVILIDAD		CORE 2 + MOVILIDAD				R6	0
							R7	16
							Total agua	97,55
					FMH	0		
					POT	2		
					C.INT	1		
					AER	1		
					PROF	2		



# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

Grupo: Paracanoé	Técnico: Sergio Sierra		Microciclo: 22 / Semana 19-05 a 25-05		Carga: 70-100%		CARGA	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos + salidas	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos + salidas	<b>II COPA DE ESPAÑA SPRINT</b>		R1	14,1
							R2	8,18
(4 x 1' R3 / 1') / 4' (4 x 45" R3+ / 1'15") / 7' (3 x 40" R4 / 1'20") / 8' 3 x 20" R5 / 1'40"	1 x 200 R7 / 20' 1 x 150m R7 / 15' 1 x 100m R7	2 x (5 x 3' R2 / 1'30") / 3'	3 x (4 x 50m R5 / 30") / 8'	2 x 50m R6 / 4' 1 x 150m R7			R3	4,2
							R4	2,2
	20' R1		20' R1				R5	8,5
							R6	1
CARRERA 20' + MOVILIDAD		GIMNASIO: 3 x 6 POT	CARRERA 20' + MOVILIDAD				R7	6
							Total agua	44,18
							FMH	0
							POT	1
					C.INT	0		
					AER	0,66		
					PROF	2		

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN PARACANOE

Grupo: Paracanoes	Técnico: Sergio Sierra		Microciclo: 23 / Semana 26-05 a 01-06		Carga: 60%		CARGA	
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
<b>DESCANSO</b>	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	Calentamiento: 1.5km R1 + progresivos	<b>DESCANSO</b>		R1	6
							R2	13,2
	2 x (5 x 1' R3 / 30") / 5'	2 x 50m R6 / 4'	2 x (4 x 30" R4 / 30") / 7'	4 x 50m R6 / 4'			R3	6
							R4	4,44
		2 x (3 x 4' R2 / 1') / 4'		4 x 5' R2 / 2'			R5	0
	MOVILIDAD	GIMNASIO: 3 x 12	CARRERA 30'	GIMNASIO: 3 x 12			R6	3
							R7	0
							Total agua	32,64
							FMH	2
							POT	0
			CORE 2 + MOVILIDAD		C.INT	0		
					AER	0,5		
					PROF	2		

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

➤ **24 y 25 de mayo: II Copa España Sprint Olímpico (Pontillón de Castro, Galicia)**

➤ **Enlace resultados:**

<https://resultados.rfep.net/index.php?view=regata&token=sDRFCJKOrbK7Jrm8lHAceeyPgcxiD5uwv26Bl47QrNcsdlwMRRcNHEo8FGcl1adH0HnlMv8Jzqadf8SwBj9gJ5ncLvL6AFhCnmjN&id=1:2025:1:3>

➤ **Resultados deportistas Programa Paracanoe**

✓ **Sandra Ortega Carrascosa: 2º puesto (Mujer senior PK3 200m)**

# GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
22/05/2025	033003/A/25/00428	COMBUSTIBLE	CAMPA ESTACIONES SERVICIO S.A.	62,09
TOTAL .....				<b>62,09 €</b>

CETD



**CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID**

# **PIRAGÜISMO- SPRINT- PARACANOE**

**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO**