



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
ABRIL 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



CETD
Slalom
Madrid

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Abril

- Semana 1 – Microciclo 31 (6-12 de abril)
- Semana 2 – Microciclo 32(13-19 de abril)
- Semana 3 – Microciclo 33 (20-26 de abril)
- Semana 4 – Microciclo 34 (27-3 de abril)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la formación y captación a través de los IPAFD.
- IV Actividad Slalom IPAFD, en Talamanca de Jarama
- **NT2**
 - Trabajo de técnica básica en Aguas Bravas (AB) en fatiga.
 - 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 y resistencia.
 - Profesionalizar el sistema de trabajo (entrenamientos, protocolos de competición, etc.)
- **NT1**
 - Trabajo de todas las maniobras básicas.
 - Integración maniobras con mayor complejidad en aguas bravas.
 - Aprende a realizar el esquimotaje.
 - Primeras sesiones en canoa.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD PUERTA DE HIERRO

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta , Valeria Rodríguez (prácticas)

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ **2ª Copa de España de Slalom Olímpico (PAU) 18-19 de abril**
 - ✓ **3ª Copa de España de Slalom Olímpico y Kayak Cross (LA SEU) 1-2-3 de mayo**
 - ✓ **DEPORTE INFANTIL (FOUR QUARTS) LAS ROZAS 26 de abril**
- ENTRENAMIENTOS:
 - ✓ **Entrenamiento IPAFD 25 de abril**
 - ✓ **Entrenamiento conjunto NT2 11 de abril**
- OTROS EVENTOS:
 - ✓ **Reunión BLUME 15 de ABRIL**

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.
- CREAR BASE DE SLALOM EN CANAL ISABEL II Y PARQUE JUAN CARLOS I.
- CAPTACIÓN COLEGIOS E INSTITUTOS.
- CAPTACIÓN DEPORTISTAS CETD PUERTA DE HIERRO.

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE- CLUB

M31	SEMANA 1	6-12/ABRIL/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
GYM 1		PALEO 45' TÉCNICA PALADA	TÉCNICA MARCHA ATRÁS		TALAMANCA LOOPS	DESCANSO

M32	SEMANA 2	7-19/ABRIL/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
	SERIES 4X(1'-7')	TÉCNICA REMONTES		GYM 2	TALAMANCA CUARTOS	DESCANSO

M33	SEMANA 3	20-26/ABRIL/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
	EMOM 1		TALAMANCA CUARTOS		ENTRENAMIENTO TALAMANCA	DEPORTE ESCOLAR LAS ROZAS

M29	SEMANA 4	27-3/MAYO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
		GYM 1		JUEGOS	TALAMANCA MEDIOS	SERIES

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

Deporte en Edad Escolar

SLALOM

DOMINGO 26 DE ABRIL DE 2026

Dehesa de Navalcarbón (Las Rozas)

De 9:00 a 15:00h



NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M26	SEMANA 1	6-12/ABRIL/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
GYM		Técnica C1 y control de piragua	TALAMANCA MEDIOS		TALAMANCA CUARTOS	

M27	SEMANA 2	13-19/ABRIL/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
GYM 3 + SERIES		SERIES 2x(10x 10"-50")5'	2ª Copa de España de Slalom Olímpico (PAU)			

M28	SEMANA 3	20-26/ABRIL/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
SERIES 8x(1'-5')		GYM 1 + CORRER	TALAMANCA LOOPS		DESCANSO	DESCANSO

M29	SEMANA 4	27-3/MAYO/2026				
CARGA:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
		GYM 1	3ª Copa de España de Slalom Olímpico y Kayak Cross (LA SEU)			

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

MIÉRCOLES 15 – REUNIÓN BLUME/TECNIFICACIÓN TEMPORADA 2026-2027

NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M31	SEMANA 1	6-12/ABRIL/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
GYM 1 + CORRER AUTONOMIA	JUAN CARLOS Series	UFEDEMA 10:00 GYM 2 + SERIES	PARLA	TALAMANCA LOOPS COMIDA	TALAMANCA CUARTOS	DESCANSO

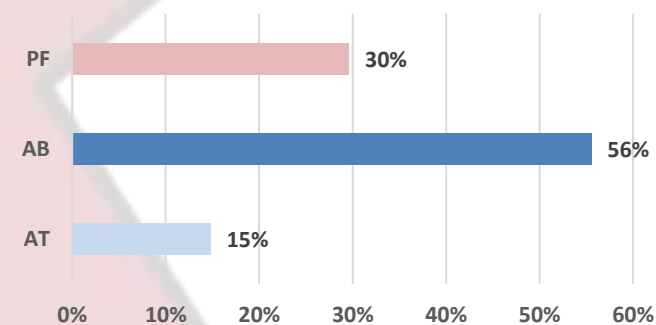
M32	SEMANA 2	13-19/ABRIL/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
CORRER SERIES GYM	TALAMANCA *CANAL	GYM 3	2ª Copa de España de Slalom Olímpico (PAU)			

M33	SEMANA 3	20-26/ABRIL/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
GYM 1	PARLA Técnica	TALAMANCA TERCIOS	GYM 3	TALAMANCA MEDIOS TT	DESCANSO	DESCANSO

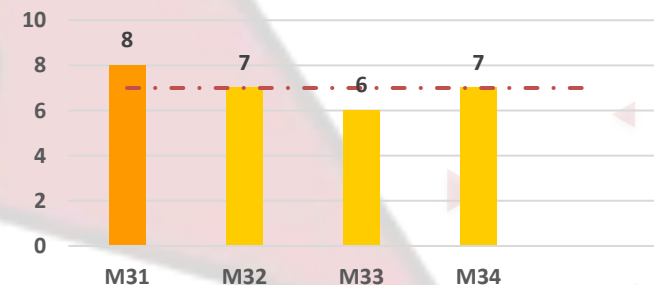
M34	SEMANA 4	27-3/ABRIL/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
GYM	PARLA Baja-Sube-Baja	SERIES GYM	3ª Copa de España de Slalom Olímpico y Kayak Cross (LA SEU)			

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

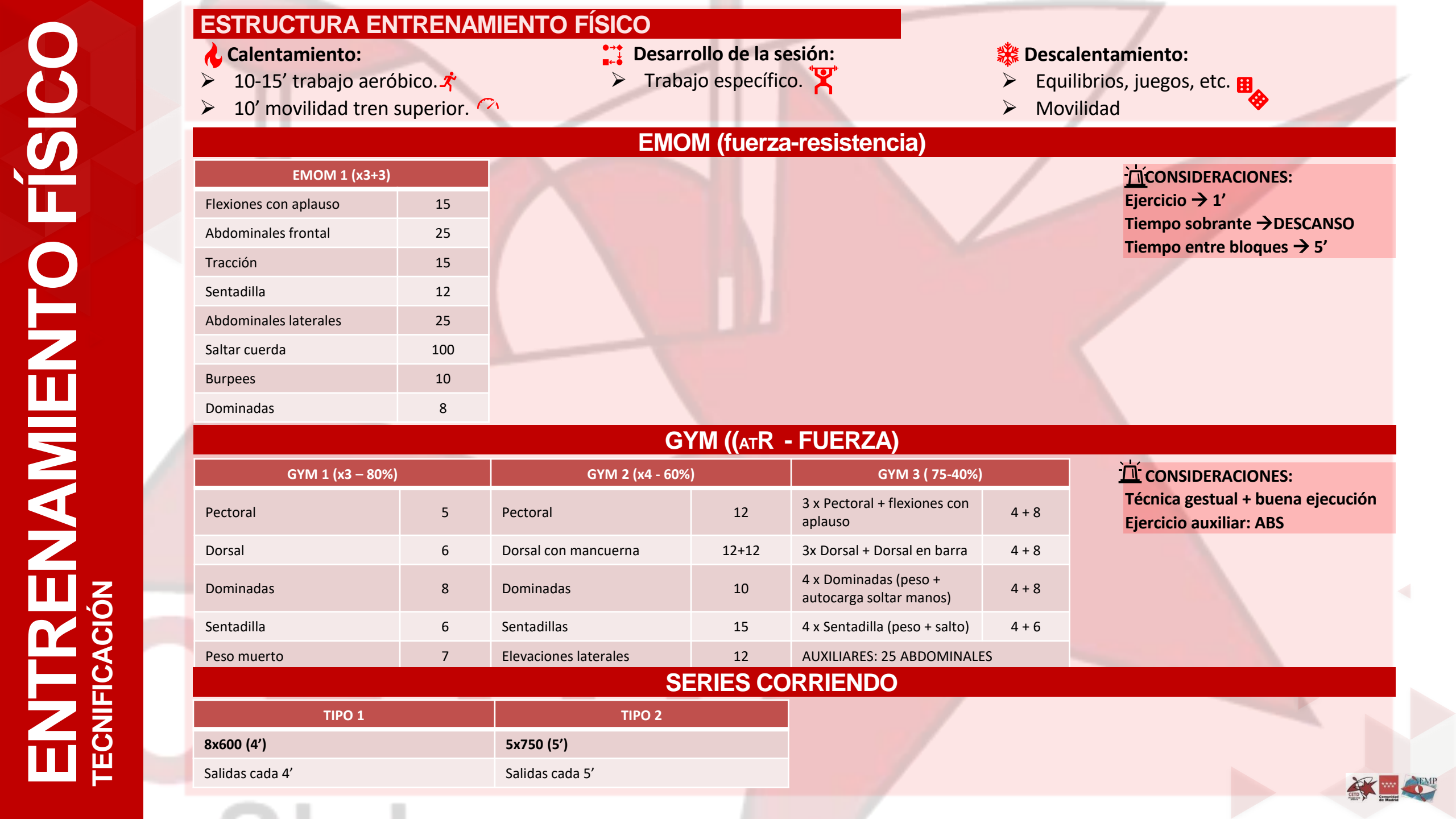
TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA





MIÉRCOLES 15 – REUNIÓN BLUME/TECNIFICACIÓN TEMPORADA 2026-2027




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 ((ATR - FUERZA)

GYM 1 (x3 - 80%)		GYM 2 (x4 - 60%)		GYM 3 (75-40%)	
Pectoral	5	Pectoral	12	3 x Pectoral + flexiones con aplauso	4 + 8
Dorsal	6	Dorsal con mancuerna	12+12	3x Dorsal + Dorsal en barra	4 + 8
Dominadas	8	Dominadas	10	4 x Dominadas (peso + autocarga soltar manos)	4 + 8
Sentadilla	6	Sentadillas	15	4 x Sentadilla (peso + salto)	4 + 6
Peso muerto	7	Elevaciones laterales	12	AUXILIARES: 25 ABDOMINALES	

CONSIDERACIONES:

Técnica gestual + buena ejecución
 Ejercicio auxiliar: ABS

SERIES CORRIENDO

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

ENTRENAMIENTO FÍSICO
TECNIFICACIÓN



CETD
Slalom
Madrid

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO