



Comunidad  
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP  
MARZO 2026

# PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



**CETD**  
Slalom  
Madrid

# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## PLANIFICACIÓN

### • Diciembre

- Semana 1 – Microciclo 26(2-8 de marzo)
- Semana 2 – Microciclo 27 (9-15 de marzo)
- Semana 3 – Microciclo 28 (16-22 de marzo)
- Semana 4 – Microciclo 29 (23-29 de marzo)
- Semana 5 – Microciclo 30 (30-5 de marzo)

## 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...)
- Primera concentración de nuevas participaciones descubriendo el slalom a través del programa IPAFD.
- **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.
- **NT1**
  - Trabajo de todas las maniobras básicas.
  - Integración maniobras con mayor complejidad en aguas bravas.
  - Aprende a realizar el esquimotaje.

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

## TÉCNICOS CETD

Olatz Arregui

## TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

## EVENTOS

- COMPETICIONES:
  - ✓ **I COPA INTERAUTONÓMICA 21-22 de MARZO.**  
*\*TALAMANCA DE JARAMA/LOZOYA SEGÚN CAUDAL*
- ENTRENAMIENTOS:
  - ✓ **Concentración IPAFD 7-8 de marzo**
  - ✓ **Concentración NT2 Orthez-Betharram-Pau**
- OTROS EVENTOS:
  - ✓ **COPA PIRINEOS La Seu d'Urgell 7-8 de marzo**
  - ✓ **COPA PIRINEOS Pau 13-15 de marzo**

# 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.

→ PRIMERA COPA INTERAUTONÓMICA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO.

→ CREAR BASE DE SLALOM EN CANAL ISABEL II

# NT1

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN BASE - CLUB

<b>M26</b>	<b>SEMANA 1</b>	<b>2-8/MARZO/2026</b>				
<b>CARGA:</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>	<b>ENTRENADOR</b>	<b>OLATZ ARREGUI</b>			
<b>LUNES 2</b>	<b>MARTES 3</b>	<b>MIERCOLES 4</b>	<b>JUEVES 5</b>	<b>VIERNES 6</b>	<b>SABADO 7</b>	<b>DOMINGO 8</b>
	Técnica REMONTES		MEDIOS	EMOM	CONCENTRACIÓN INICIACIÓN (16P)	
<b>M27</b>	<b>SEMANA 2</b>	<b>9-15/MARZO/2026</b>				
<b>CARGA:</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>	<b>ENTRENADOR</b>	<b>OLATZ ARREGUI</b>			
<b>LUNES 9</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIERCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>	<b>SABADO 14</b>	<b>DOMINGO 15</b>
	GYM 3		Técnica Decales		CLUB	CLUB
<b>M28</b>	<b>SEMANA 3</b>	<b>16-22/MARZO/2026</b>				
<b>CARGA:</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>	<b>ENTRENADOR</b>	<b>OLATZ ARREGUI</b>			
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIERCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>	<b>SABADO 21</b>	<b>DOMINGO 22</b>
	LARGAS	CORRER 45mins		I COPA INTERAUTONÓMICA		
<b>M29</b>	<b>SEMANA 4</b>	<b>23-29/MARZO/2026</b>				
<b>CARGA:</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>	<b>ENTRENADOR</b>	<b>OLATZ ARREGUI</b>			
<b>LUNES 23</b>	<b>MARTES 24</b>	<b>MIERCOLES 25</b>	<b>JUEVES 26</b>	<b>VIERNES 27</b>	<b>SABADO 28</b>	<b>DOMINGO 29</b>
	GYM 1		LARGAS	Técnica variada	CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	
<b>M30</b>	<b>SEMANA 5</b>	<b>30-5/MARZO/2026</b>				
<b>CARGA:</b>	<b>TECNIFICACIÓN</b>	<b>ENTRENADOR</b>	<b>OLATZ ARREGUI</b>			
<b>LUNES 30</b>	<b>MARTES 31</b>	<b>MIERCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>	<b>SABADO 4</b>	<b>DOMINGO 5</b>
CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP			DESCANSO	DESCANSO	CLUB	CLUB

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

**I COPA INTERAUTONÓMICA SLALOM OLÍMPICO**  
**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO**

**HOYA ENCAVERA / ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA**

**21 FEBRERO** **22 FEBRERO**  
**ENTRENAMIENTOS OFICIALES** **SEMIFINAL - FINAL (12 MEJORES)**  
**16:00 SHORT SLALOM**

INFANTIL-CADETE-JUNIOR-SENIOR Y VETERANO  
 \*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DEL LINE

**ORGANIZA:** **COLABORA:**

**#SLALOMREMONTA**



# NT2

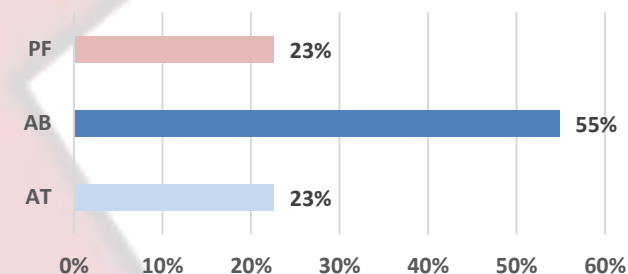
# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

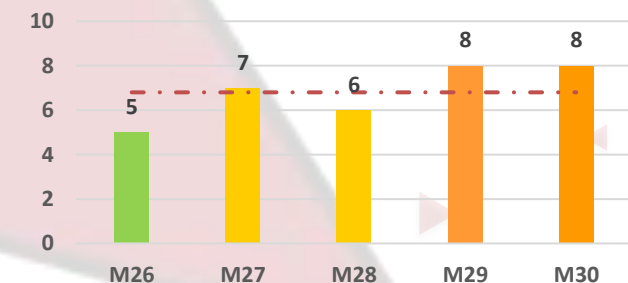
<b>M26</b>	SEMANA 1	2-8/MARZO/2026				
<b>CARGA: 5</b>	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
GYM 3	PDH KAYAK CROSS *ARREGLAR	TALAMANCA GYM RURAL	PDH 3[10x(30'x30')]x 5'	TALAMANCA/ LOZOYA	GYM + CORRER (40 mins)	DESCANSO
<b>M27</b>	SEMANA 2	9-15/MARZO/2026				
<b>CARGA: 7</b>	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
TALAMANCA 12 LOOPS	LOZOYA Técnica *GYM 1	PARLA 8x(1'-5')	GYM SERIES	PDH 3[10x(20'x40')]x 5'	ARREGLAR TALAMANCA	ARREGLAR TALAMANCA
					<b>AYUDA FAMILIAS</b>	
<b>M28</b>	SEMANA 3	16-22/MARZO/2026				
<b>CARGA: 6</b>	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
PARLA 8x(1'-5')	LOZOYA MEDIOS *GYM 3	TALAMANCA CUARTOS	GYM 1 + MOVILIDAD	<b>I COPA INTERAUTONÓMICA</b>		
<b>M29</b>	SEMANA 4	23-19/MARZO/2026				
<b>CARGA: 8</b>	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
DESCANSO	REPORTAJE IFEMA *GYM 2	PARLA Sube-Baja-Sube	TALAMANCA	GYM 1 + CORRER	CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP	
<b>M30</b>	SEMANA 4	30-5/MARZO/2026				
<b>CARGA: 8</b>	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP			DESCANSO	DESCANSO	CLUB	CLUB

	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

M26	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		PDH KAYAK CROSS	TALAMANCA		CLUB	DESCANSO
M27	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
	GYM		TALAMANCA		ARREGLAR TALAMANCA	ARREGLAR TALAMANCA
						AYUDA FAMILIAS
M28	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
GYM		CANAL 3[10x(20'x40')]x	TALAMANCA	I COPA INTERAUTONÓMICA		
A partir del 15 de marzo hasta 15 de mayo la piscina de Puerta de Hierro estará cerrada y nos trasladaremos a las instalaciones de Canal Isabel II						
M29	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 29
DESCANSO	GYM	CANAL 8x(1'-5') Técnica	TALAMANCA	CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		
M30	SEMANA 4	23-1/FEBRERO/2026				
CARGA: 4	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
CONCENTRACIÓN NT2 (16P) CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP			DESCANSO	DESCANSO	CLUB	CLUB

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

**I COPA INTERAUTONÓMICA SLALOM OLÍMPICO**  
**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO**

**HOYA ENCAVERA / ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA**

**21 FEBRERO**  
 ENTRENAMIENTOS OFICIALES  
 16:00 SHORT SLALOM

**22 FEBRERO**  
 SEMIFINAL - FINAL (12 MEJORES)

INFANTIL-CADETE-JUNIOR-SENIOR Y VETERANO  
 \*INSCRIPCIONES A TRAVÉS DEL LINE

**ORGANIZA:**

**COLABORA:**

#SLALOREMONTA







# ENTRENAMIENTO FÍSICO


## TECNIFICACIÓN

### 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<sub>TR</sub> - FUERZA)

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

 **CONSIDERACIONES:**  
 Técnica gestual + buena ejecución  
 Ejercicio auxiliar: ABS

### SERIES CORRIENDO

TIPO 1	TIPO 2
8x600 (4')	6x750 (5')
Salidas cada 4'	Salidas cada 5'



**CETD**  
Slalom  
Madrid

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

# PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO