



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
AGOSTO 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Agosto

- Semana 1 – Microciclo 48 (3-9 de agosto)
- Semana 2 – Microciclo 49 (10-16 de agosto)
- Semana 3 – Microciclo 50 (17-23 de agosto)
- Semana 4 – Microciclo 51 (24-30 de agosto)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD PUERTA DE HIERRO

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta, Alejandro García

OBJETIVOS GENERALES

- CETD PUERTA DE HIERRO crear sistema de trabajo 2026-2027
- **NT2**
 - Crear protocolos de competición y mayor cantidad de sesión de tiempo-toque.
 - Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando el desarrollo personal.
 - Puesta a punto para el CESA.
 - Búsqueda del máximo rendimiento.
 - Profesionalizar el sistema de trabajo (entrenamientos, protocolos de competición, etc.) Liga Slalom
- **NT1**
 - Aprender a realizar el esquimotaje en corriente.
 - Primeras sesiones en canoa y sesiones de acumulación de información.
- **EVALUACIÓN FINAL** del rendimiento competitivo y análisis de la temporada para establecer las bases de la planificación 2026-2027

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ **Campeonato España CESA de Slalom (SABERO) 8-9 de AGOSTO**
- ENTRENAMIENTOS:
 - ✓ **Entrenamiento 3 de AGOSTO (NT2)**
- CONCENTRACIONES:
 - ✓ **Sabero (León) 4 al 9 de agosto**
- EVENTOS:
 - ✓ **Campeonato del Europa Junior y Sub23 (Epinal)**

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.
- Sesiones en C1

GRUPOS NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

ÚLTIMOS MESOCICLOS ATR JJPP

- Técnico competitivo.

Puesta a punto para el **CESA**, priorizando la calidad de ejecución sobre el volumen de entrenamiento.

CONFIAR EN EL SISTEMA DE TRABAJO creada a lo largo de la temporada

- Transmisión.

Series lácticas **EJECUCIÓN del "sistema"**. Navegar como sé que funciono. Ser estrictos con toques y búsqueda de ganar tiempo.

Visualizar y ejecutar.

TRABAJO A.B. BIEN+BIEN+BIEN=MUY BIEN. Consciencia de la ejecución.

- LÍNEAS.

Cambio de ritmo sobre paladas claves. EFECTIVIDAD A ALTA INTENSIDAD.

Paladas claves, decalés y remontes. Giro Tiro-Giro Tiro. Trabajo sobre recortar las líneas sin perder velocidad.

- GIROS.

MANO INTERIOR EN LAS CIRCULARES. Marcar muy bien las fases ENTRADA-GIRO-SALIDA. CONTROL DELANTE NO ATRÁS EN LA ENTRADA.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- CREAR SISTEMA DE TRABAJO 2026-27
- CREAR BASE DE SLALOM EN CASA CAMPO
- MEJORAR INFRAESTRUCTURA SLALOM- KAYAK CROSS

EVENTOS

- CAMPEONATO DE ESPAÑA CESA SABERO

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE-CLUB

M43	SEMANA 1	3-9/AGOSTO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
CLUB ESQUIMOTAJES	CLUB RELEVOS	CLUB ESQUIMOTAJES	CLUB CANOA	CLUB ESQUIMOTAJES	DESCANSO	DESCANSO

M44	SEMANA 2	10-16/AGOSTO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
CLUB PALEO	CLUB ESQUIMOTAJES	CLUB ESQUIMOTAJES	CLUB CANOA	CLUB ESQUIMOTAJES	DESCANSO	DESCANSO

M45	SEMANA 3	17-23/AGOSTO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
DESCANSO	CLUB ESQUIMOTAJES	DESCANSO	CLUB CANOA	DESCANSO	CLUB JUEGOS	DESCANSO

M46	SEMANA 4	24-30/AGOSTO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
DESCANSO	CLUB CUARTOS DIFÍCILES	DESCANSO	CLUB RELEVOS	DESCANSO	CLUB MEDIOS	DESCANSO

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

PIRAGÜISMO

RÍO ESLA 2026

Canal de Aguas Bravas de Sabero-Alejico

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE

SLALOM Y KAYAK CROSS

Selecciones Autonómicas

Sábado

08

16 AGOSTO

10.00h a 14.00h

16.00h a 17.00h

Slalom individual

Slalom patrullas

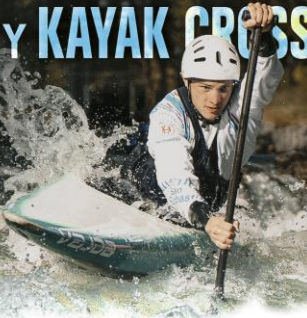
Domingo

09

16 AGOSTO

09.00h a 13.00h

Kayak Cross



San Sebastián de los Ríos

Junta de Castilla y León

Ayuntamiento de Sabero

Deputación de León

CAJA RURAL

Asociación Española de Piragüismo

Asociación Española de Slalom

Asociación Española de Kayak

Asociación Española de Canoa

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe

Asociación Española de Canoe



ENTRENAMIENTOS

NT2

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - EXTERNOS

M43	SEMANA 1	3-9/AGOSTO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
TALAMANCA SERIES	Campeonato de España CESA (SABERO)					
					COMPETICIÓN SLALOM Y PATRULLAS	COMPETICIÓN KAYAK CROSS

M44	SEMANA 2	10-16/AGOSTO/2026				
CARGA: 3	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO

M45	SEMANA 3	17-23/AGOSTO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
DESCANSO	CLUB ESQUIMOTAJES	DESCANSO	CLUB CANOA	DESCANSO	CLUB JUEGOS	DESCANSO

M46	SEMANA 4	24-30/AGOSTO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
DESCANSO	CLUB CUARTOS DIFÍCILES	DESCANSO	CLUB RELEVOS	DESCANSO	CLUB MEDIOS	DESCANSO

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

PIRAGÜISMO

RÍO ESLA 2026

Canal de Aguas Bravas de Sabero-Alejico

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE

SLALOM Y KAYAK CROSS

Selecciones Autonómicas

Sábado
08
16 AGOSTO

10.00h a 14.00h Slalom individual
16.00h a 17.00h Slalom patrullas

Domingo
09
16 AGOSTO

09.00h a 13.00h Kayak Cross



San Sebastián de los Ríos

Junta de Castilla y León

Ayuntamiento de Sabero

Exploración de León

CAJA RURAL

Asociación de Piragüistas de España

Asociación de Piragüistas de Castilla y León

Asociación de Piragüistas de Asturias

Asociación de Piragüistas de Galicia

Asociación de Piragüistas de Cataluña

Asociación de Piragüistas de Aragón

Asociación de Piragüistas de Valencia

Asociación de Piragüistas de Murcia

Asociación de Piragüistas de Andalucía

Asociación de Piragüistas de Extremadura

Asociación de Piragüistas de Castilla-La Mancha

Asociación de Piragüistas de Aragón

Asociación de Piragüistas de Valencia

Asociación de Piragüistas de Murcia

Asociación de Piragüistas de Andalucía

Asociación de Piragüistas de Extremadura

Asociación de Piragüistas de Castilla-La Mancha

CEID
Comunidad de Madrid
CEID



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO