



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
JULIO 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Julio

- Semana 1 – Microciclo 43 (29-5 de julio)
- Semana 2 – Microciclo 44 (6-12 de julio)
- Semana 3 – Microciclo 45 (13-19 de julio)
- Semana 4 – Microciclo 46 (20-26 de julio)
- Semana 5 – Microciclo 47 (27-2 de agosto)

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 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.) Liga Slalom
- **NT1**
 - Primeras competiciones (JJPP)
 - Aprender a realizar el esquimotaje.
 - Primeras sesiones en canoa y sesiones de acumulación de información.

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD PUERTA DE HIERRO

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta, Alex García

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ **Campeonato España Jóvenes Promesas de Slalom (PONTS) 17-19 de JULIO**
- ENTRENAMIENTOS:
 - ✓ **Entrenamiento 1, 2, 7, 29 y 30 de JULIO (NT2)**
- CONCENTRACIONES:
 - ✓ **Sabero (León) 8 al 12 de Julio**
 - ✓ **La Seu d’Urgell (Lleida) y Pau (Francia) 20 al 24 de Julio**
 - ✓ **Ponts (Lleida) 15 al 19 de Julio**
- EVENTOS:
 - ✓ **Campeonato del Mundo Junior y Sub23 (Cracovia) 30 de junio a 5 de Julio**
 - ✓ **Campeonato del Mundo Senior (Oklahoma) 20 al 25 de Julio**

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.

Trabajo lactato/confrontación. Muchas repes y análisis de mejora y sistema.

- 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 remotes. 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

- MANTENIMIENTO y MEJORA DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- CREAR BASE DE SLALOM EN CASA CAMPO.
- CAPTACIÓN DE DEPORTISTAS (NT1 & NT2)

EVENTOS

- CONCENTRACION SABERO
- CAMPEONATO DE ESPAÑA JJPP PONTS
- CONCENTRACIÓN LA SEU D'URGELL Y PAU

NT1

ENTRENAMIENTOS
TECNIFICACIÓN BASE-CLUB

M43	SEMANA 1	29-5/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
DESCANSO	DESCANSO	TÉCNICA REMONTES	JUEGOS DE GIROS	ESQUIMOS	MEDIOS	DESCANSO

M44	SEMANA 2	6-12/JULIO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
ESQUIMOS		CONCENTRACIÓN SABERO				

M45	SEMANA 3	13-19/JULIO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
	ESQUIMOS	Campeonato de España Jóvenes Promesas de Slalom (PONTS)				

M46	SEMANA 4	20-26/JULIO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
TÉCNICA BASICA	ESQUIMOS	LARGAS	RELEVOS	ESQUIMOS	DESCANSO	DESCANSO

M47	SEMANA 4	27-2/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
ESQUIMOS	CUARTOS	ESQUIMOS	MEDIOS	JUEGOS	LIBRE	DESCANSO

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

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

NT2

M43	SEMANA 1	29-5/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
DESCANSO	DESCANSO	TALAMANCA TÉCNICA	TALAMANCA MEDIOS SERIES	GYM 1 + 45' CORRER	CLUB MEDIOS	DESCANSO

M44	SEMANA 2	6-12/JULIO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
1H BICI	TALAMANCA SERIES + TEC CARGAR	CONCENTRACIÓN SABERO				

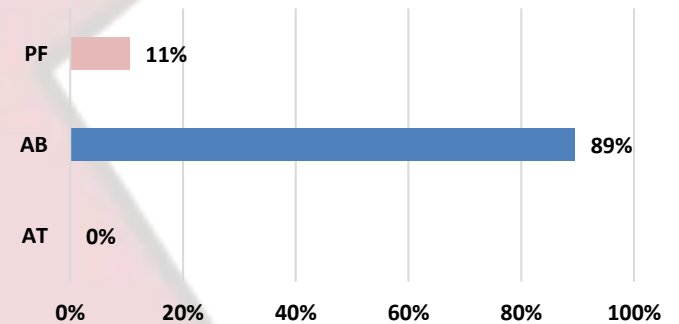
M45	SEMANA 3	13-19/JULIO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
DESCANSO	JUN GYM 2 CAD AUTOCARGAS	Campeonato de España Jóvenes Promesas de Slalom (PONTS)				

M46	SEMANA 4	20-26/JULIO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
CONCENTRACIÓN LA SEU D'URGELL-PAU					DESCANSO	DESCANSO

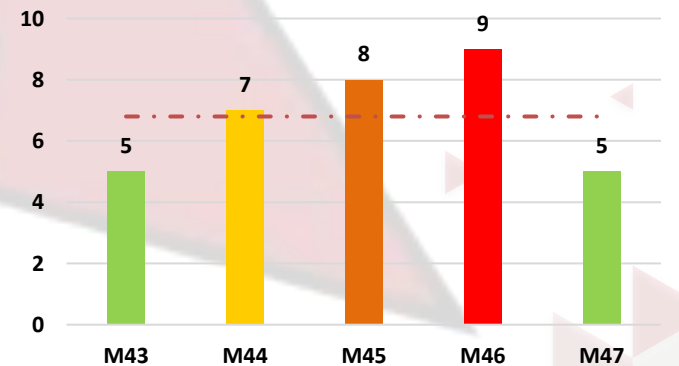
M47	SEMANA 4	27-2/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
DESCANSO	GYM	TALAMANCA SERIES	TALAMANCA MEDIOS	CLUB	CLUB	DESCANSO

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

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA



NT2

ENTRENAMIENTOS
TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M43	SEMANA 1	29-5/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
DESCANSO	DESCANSO	TALAMANCA TÉCNICA	TALAMANCA MEDIOS SERIES	GYM 1 + 45' CORRER	CLUB MEDIOS	DESCANSO

M44	SEMANA 2	6-12/JULIO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
1H BICI	TALAMANCA SERIES + TEC CARGAR	CONCENTRACIÓN SABERO				

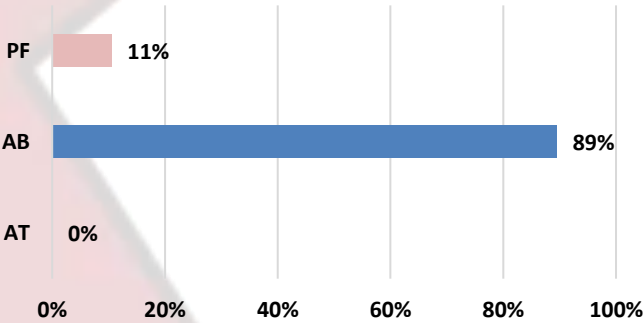
M45	SEMANA 3	13-19/JULIO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
DESCANSO	JUN GYM 2 CAD AUTOCARGAS	Campeonato de España Jóvenes Promesas de Slalom (PONTS)				

M46	SEMANA 4	20-26/JULIO/2026				
CARGA: 9	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
CONCENTRACIÓN LA SEU D'URGELL-PAU					DESCANSO	DESCANSO

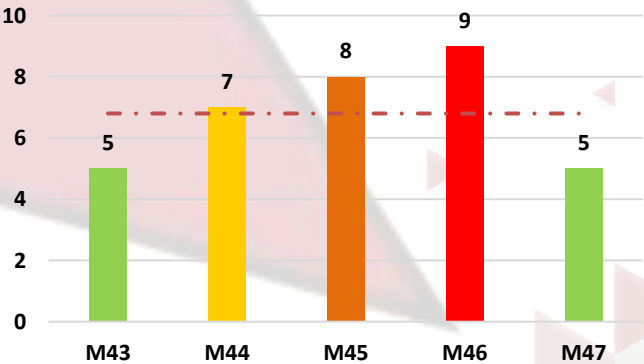
M47	SEMANA 4	27-2/JULIO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
DESCANSO	GYM	TALAMANCA SERIES	TALAMANCA MEDIOS	CLUB	CLUB	DESCANSO

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

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA



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'



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO