



Comunidad  
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP  
JUNIO 2026

# PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



# INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

## PLANIFICACIÓN

### • Junio

- Semana 1 – Microciclo 39 (1-7 de junio)
- Semana 2 – Microciclo 40 (8-13 de junio)
- Semana 3 – Microciclo 41 (14-21 de junio)
- Semana 4 – Microciclo 42 (22-28 de junio)

## DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

## TÉCNICOS CETD PUERTA DE HIERRO

Olatz Arregui

## TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

## OBJETIVOS GENERALES

- CETD PUERTA DE HIERRO crear sistema de trabajo
- **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.

## EVENTOS

- COMPETICIONES:
  - ✓ **4ª Copa de España de SLALOM OLÍMPICO (SORT) 12-14 de JUNIO**
  - ✓ **2ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SORT) 27-28 de JUNIO**
- ENTRENAMIENTOS:
  - ✓ **Entrenamiento 6 y 22 DE JUNIO (NT2)**
  - ✓ **Entrenamiento EXTERNOS: 4 Y 18 DE JUNIO**
- OTROS EVENTOS:
  - ✓ **4ª Copa de España de SLALOM OLÍMPICO (SORT) 10-14 de JUNIO**
  - ✓ **2ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SORT) 23-28 de JUNIO**
  - ✓ **21 de junio selectivo FMP CESA Aguas Tranquilas**

# 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. (BAJA SUBE BAJA + CORRER)

- **EJECUCIÓN del "sistema"**. Navegar como sé que funciona. 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.

##### INICIO MESOCICLO ATR JUNIOR

- Vuelta a los básicos. Trabajo consciente del trabajo interno (Transmisión, mano interior, rotaciones). Consciencia de la ejecución.
- Transmisión.  
Series largas. TRABAJO INTERNO. APLICAD TODO LO APRENDIDO HASTA AHORA. VUELTA A EMPEZAR SIN SER ANSIAS.
- GIROS.  
Mano interior con trayectorias largas.

## OTROS

### INFRAESTRUCTURA

- MANTENIMIENTO y MEJORA DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- CREAR BASE DE SLALOM EN PARQUE JUAN CARLOS I y CASA CAMPO
- CAPTACIÓN COLEGIOS E INSTITUTOS de la SIERRA DE MADRID

### EVENTOS

- II COPA DE ESPAÑA JJPP. SORT
- IV COPA DE ESPAÑA LIGA OLIMPICA. SORT

NT1

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN BASE- CLUB

|          |                    |                 |                      |           |                     |           |
|----------|--------------------|-----------------|----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| M39      | SEMANA 1           | 1-7/JUNIO/2026  |                      |           |                     |           |
| CARGA: 7 | TECNIFICACIÓN      | ENTRENADOR      | OLATZ ARREGUI        |           |                     |           |
| LUNES 1  | MARTES 2           | MIERCOLES 3     | JUEVES 4             | VIERNES 5 | SABADO 6            | DOMINGO 7 |
|          | TALAMANCA<br>LOOPS | GYM 1<br>SERIES | TALAMANCA<br>TÉCNICA |           | TALAMANCA<br>MEDIOS | DESCANSO  |

|                           |               |                    |               |                     |                      |            |
|---------------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|----------------------|------------|
| M40                       | SEMANA 2      | 8-14/JUNIO/2026    |               |                     |                      |            |
| CARGA: 7                  | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR         | OLATZ ARREGUI |                     |                      |            |
| LUNES 8                   | MARTES 9      | MIERCOLES 10       | JUEVES 11     | VIERNES 12          | SABADO 13            | DOMINGO 14 |
| GYM SERIES<br>+<br>CORRER |               | TALAMANCA<br>LOOPS |               | TALAMANCA<br>MEDIOS | TALAMANCA<br>RELEVOS |            |

|          |                 |                  |                        |            |                 |            |
|----------|-----------------|------------------|------------------------|------------|-----------------|------------|
| M41      | SEMANA 3        | 15-21/JUNIO/2026 |                        |            |                 |            |
| CARGA: 6 | TECNIFICACIÓN   | ENTRENADOR       | OLATZ ARREGUI          |            |                 |            |
| LUNES 15 | MARTES 16       | MIERCOLES 17     | JUEVES 18              | VIERNES 19 | SABADO 20       | DOMINGO 21 |
|          | TALAMANCA<br>C1 |                  | TALAMANCA<br>MEDIOS TT |            | CLUB<br>CUARTOS | DESCANSO   |

|                          |                                                     |                  |               |            |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| M42                      | SEMANA 4                                            | 22-28/JUNIO/2026 |               |            |           |            |
| CARGA: 7                 | TECNIFICACIÓN                                       | ENTRENADOR       | OLATZ ARREGUI |            |           |            |
| LUNES 22                 | MARTES 23                                           | MIERCOLES 24     | JUEVES 25     | VIERNES 26 | SABADO 27 | DOMINGO 28 |
| TALAMANCA<br>+<br>CARGAR | 2ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SORT) |                  |               |            |           |            |

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

NT2

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

|          |                    |                 |                      |           |                     |           |
|----------|--------------------|-----------------|----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| M39      | SEMANA 1           | 1-7/JUNIO/2026  |                      |           |                     |           |
| CARGA: 7 | TECNIFICACIÓN      | ENTRENADOR      | OLATZ ARREGUI        |           |                     |           |
| LUNES 1  | MARTES 2           | MIERCOLES 3     | JUEVES 4             | VIERNES 5 | SABADO 6            | DOMINGO 7 |
|          | TALAMANCA<br>LOOPS | GYM 1<br>SERIES | TALAMANCA<br>TÉCNICA |           | TALAMANCA<br>MEDIOS | DESCANSO  |

|                           |               |                    |                                             |            |           |            |
|---------------------------|---------------|--------------------|---------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| M40                       | SEMANA 2      | 8-14/JUNIO/2026    |                                             |            |           |            |
| CARGA: 7                  | TECNIFICACIÓN | ENTRENADOR         | OLATZ ARREGUI                               |            |           |            |
| LUNES 8                   | MARTES 9      | MIERCOLES 10       | JUEVES 11                                   | VIERNES 12 | SABADO 13 | DOMINGO 14 |
| GYM SERIES<br>+<br>CORRER |               | TALAMANCA<br>LOOPS | 4ª Copa de España de Slalom Olímpico (SORT) |            |           |            |

|          |                 |                  |                        |            |                 |            |
|----------|-----------------|------------------|------------------------|------------|-----------------|------------|
| M41      | SEMANA 3        | 15-21/JUNIO/2026 |                        |            |                 |            |
| CARGA: 6 | TECNIFICACIÓN   | ENTRENADOR       | OLATZ ARREGUI          |            |                 |            |
| LUNES 15 | MARTES 16       | MIERCOLES 17     | JUEVES 18              | VIERNES 19 | SABADO 20       | DOMINGO 21 |
|          | TALAMANCA<br>C1 |                  | TALAMANCA<br>MEDIOS TT |            | CLUB<br>CUARTOS | DESCANSO   |

|                          |                                                     |                  |               |            |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| M42                      | SEMANA 4                                            | 22-28/JUNIO/2026 |               |            |           |            |
| CARGA: 7                 | TECNIFICACIÓN                                       | ENTRENADOR       | OLATZ ARREGUI |            |           |            |
| LUNES 22                 | MARTES 23                                           | MIERCOLES 24     | JUEVES 25     | VIERNES 26 | SABADO 27 | DOMINGO 28 |
| TALAMANCA<br>+<br>CARGAR | 2ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SORT) |                  |               |            |           |            |

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



# NT2

# ENTRENAMIENTOS

## TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

|          |                        |                      |                                            |                      |                     |           |
|----------|------------------------|----------------------|--------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------|
| M39      | SEMANA 1               | 1-7/JUNIO/2026       |                                            |                      |                     |           |
| CARGA: 7 | TECNIFICACIÓN          | ENTRENADOR           | OLATZ ARREGUI                              |                      |                     |           |
| LUNES 1  | MARTES 2               | MIÉRCOLES 3          | JUEVES 4                                   | VIERNES 5            | SABADO 6            | DOMINGO 7 |
| DESCANSO | GYM 2<br>SERIES 10x10" | TALAMANCA<br>TÉCNICA | PARLA<br>SUBE-BAJA-<br>SUBE<br>*GYM SERIES | TALAMANCA<br>TÉCNICA | TALAMANCA<br>MEDIOS | DESCANSO  |

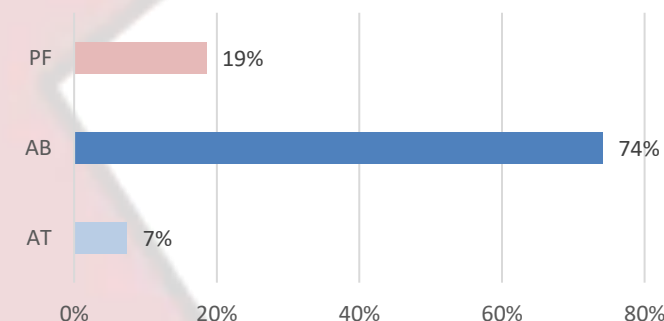
|                           |                    |                                |                                             |            |           |            |
|---------------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| M40                       | SEMANA 2           | 8-14/JUNIO/2026                |                                             |            |           |            |
| CARGA: 7                  | TECNIFICACIÓN      | ENTRENADOR                     | OLATZ ARREGUI                               |            |           |            |
| LUNES 8                   | MARTES 9           | MIÉRCOLES 10                   | JUEVES 11                                   | VIERNES 12 | SABADO 13 | DOMINGO 14 |
| GYM SERIES<br>+<br>CORRER | TALAMANCA<br>LOOPS | GYM 3 +<br>SERIES<br>CORRIENDO | 4ª Copa de España de Slalom Olímpico (SORT) |            |           |            |

|                           |                               |                     |                                |               |           |            |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------|-----------|------------|
| M41                       | SEMANA 3                      | 15-21/JUNIO/2026    |                                |               |           |            |
| CARGA: 6                  | TECNIFICACIÓN                 | ENTRENADOR          | OLATZ ARREGUI                  |               |           |            |
| LUNES 15                  | MARTES 16                     | MIÉRCOLES 17        | JUEVES 18                      | VIERNES 19    | SABADO 20 | DOMINGO 21 |
| JUN DESCANSO<br>CAD GYM 1 | TALAMANCA<br>C1<br>*JUN GYM 1 | TALAMANCA<br>MEDIOS | SERIES PARLA<br>SUBE-BAJA-SUBE | GYM<br>SERIES | DESCANSO  | DESCANSO   |

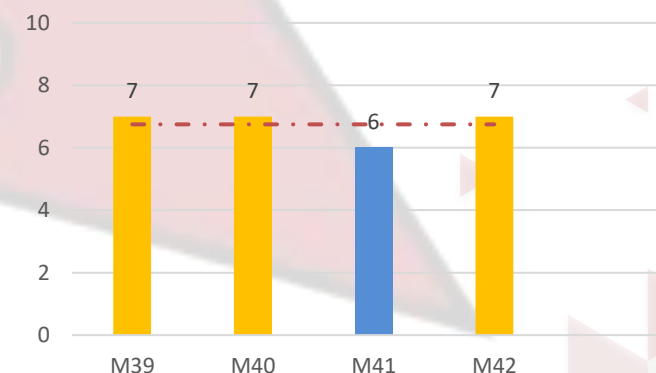
|                          |                                                     |                  |               |            |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------|------------|-----------|------------|
| M42                      | SEMANA 4                                            | 22-28/JUNIO/2026 |               |            |           |            |
| CARGA: 7                 | TECNIFICACIÓN                                       | ENTRENADOR       | OLATZ ARREGUI |            |           |            |
| LUNES 22                 | MARTES 23                                           | MIÉRCOLES 24     | JUEVES 25     | VIERNES 26 | SABADO 27 | DOMINGO 28 |
| TALAMANCA<br>+<br>CARGAR | 2ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SORT) |                  |               |            |           |            |

|  |                           |
|--|---------------------------|
|  | 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