



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
MAYO 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Mayo

- Semana 1 – Microciclo 35 (4-10 de mayo)
- Semana 2 – Microciclo 36 (11-17 de mayo)
- Semana 3 – Microciclo 37 (18-24 de mayo)
- Semana 4 – Microciclo 38 (25-31 de mayo)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS CETD PUERTA DE HIERRO

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta , Valeria Rodríguez (prácticas)

OBJETIVOS GENERALES

- Continuar la formación y captación a través de los IPAFD.
- FINAL DEPORTE INFANTIL, en Talamanca de Jarama
- Inscripciones 2026-27 CETD PUERTA DE HIERRO
- **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 y Kayak Cross
 - Comienza de la liga JJPP
- **NT1**
 - Primeras competiciones (JJPP, FINAL DEPORTE INFANTIL)
 - Aprender a realizar el esquimotaje.
 - Primeras sesiones en canoa.

EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - ✓ 2ª Copa de España de Kayak Cross y Campeonato de España de Kayak Cross (PAU) 16- 17 de mayo.
 - ✓ I.P.A.F.D. - FINAL DEPORTE INFANTIL (TALAMANCA) y VI CONTROLMADRILEÑO DE SLALOM OLIMPICO 24 de mayo
 - ✓ 1ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SAN MIGUEL) 30-31 de mayo
- ENTRENAMIENTOS:
 - ✓ Entrenamiento IPAFD 23 de mayo
 - ✓ Entrenamiento conjunto NT2 16 y 23 de mayo
- OTROS EVENTOS:
 - ✓ 23- 24 de mayo CONCENTRACIÓN NT0-NT1 TALAMANCA

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.

➤ Crear simulaciones de competición.

➤ Invitar a entrenamientos de la FMP

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.

Cortar el derrapaje y buscar rotaciones rápidas.

Giros rápidos (Circular, Retro, Apoyo) = Lanzar-girar-lanzar o entrar-girar-lanzar.

Series lácticas en puertas.

• Físico

➤ Trabajo anaeróbico.

➤ Trabajo fuerza explosiva.

• Aguas Bravas

➤ Técnica básica en remotes y decalés. Control + ejecución + salida. Espacio con los palos en circuitos difíciles.

➤ 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 PARQUE JUAN CARLOS I.

→ CAPTACIÓN COLEGIOS E INSTITUTOS.

→ CAPTACIÓN DEPORTISTAS CETD PUERTA DE HIERRO.

→ INICIO LIGA RFEP JJPP SLALOM

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE- CLUB

M35	SEMANA 1	4-10/MAYO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
	GYM 1 SERIES		TALAMANCA TÉCNICA	TÉCNICA BASICA	TÉCNICA C1	DESCANSO

M36	SEMANA 2	11-17/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
		JC SERIES CORTAS	TALAMANCA TÉCNICA REMONTES		CUARTOS CIRCUITOS DIFICILES	LARGAS

M37	SEMANA 3	18-24/MAYO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
		PDH SERIES CORTAS ESQUIMOS	TALAMANCA MEDIOS		VI CONTROL SLALOM FMP	

M38	SEMANA 4	25-31/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
		PDH 2x(10x (10"-50"))	TALAMANCA TECNICA	1ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SAN MIGUEL)		

ENTRENAMIENTO AT

ENTRENAMIENTO AB

ENTRENAMIENTO FÍSICO

ENTRENAMIENTO FÍSICO + AT

COMPETICIÓN RANKING 1

COMPETICIÓN RANKING 2

CONCENTRACIÓN

VI CONTROL SLALOM
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

8 TALAMANCA DE JARAMA - ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA



SÁBADO 23 MAYO
18:00 - 20:00
COMPETICIÓN POPULAR RAFTING
ABIERTO A TODOS LOS PÚBLICOS

DOMINGO 24 MAYO
9:00 - 14:00
VI CONTROL SLALOM
FINAL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

ORGANIZA: #SLALOMREMONTA COLABORA:



NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M35	SEMANA 1	4-10/MAYO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
	GYM 1 SERIES		TALAMANCA TÉCNICA	TÉCNICA BASICA	CLUB	DESCANSO

M36	SEMANA 2	11-17/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
		JC SERIES CORTAS	2ª Copa de España de Kayak Cross y Campeonato de España de Kayak Cross (PAU)			

M37	SEMANA 3	18-24/MAYO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
		PDH SERIES CORTAS ESQUIMOS	TALAMANCA MEDIOS		VI CONTROL SLALOM FMP	

M38	SEMANA 4	25-31/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
		PDH 2x(10x (10"-50"))	TALAMANCA TECNICA	1ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SAN MIGUEL)		

ENTRENAMIENTO AT

ENTRENAMIENTO AB

ENTRENAMIENTO FÍSICO

ENTRENAMIENTO FÍSICO + AT

COMPETICIÓN RANKING 1

COMPETICIÓN RANKING 2

CONCENTRACIÓN

VI CONTROL SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

8 TALAMANCA DE JARAMA - ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA



SÁBADO 23 MAYO

18:00 - 20:00

COMPETICIÓN POPULAR RAFTING ABIERTO A TODOS LOS PÚBLICOS

ORGANIZA: FMP

INScripciones

DOMINGO 24 MAYO

9:00 - 14:00

VI CONTROL SLALOM FINAL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

COLABORA: Comunidad de Madrid, RFEA, RURAL SPORT

CEIT

Comunidad de Madrid

FMP

NT2

ENTRENAMIENTOS
TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

M35	SEMANA 1	4-10/MAYO/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOMINGO 10
DESCANSO	DESCANSO	GYM 1 SERIES	GYM 2	TALAMANCA TÉCNICA	CLUB	DESCANSO

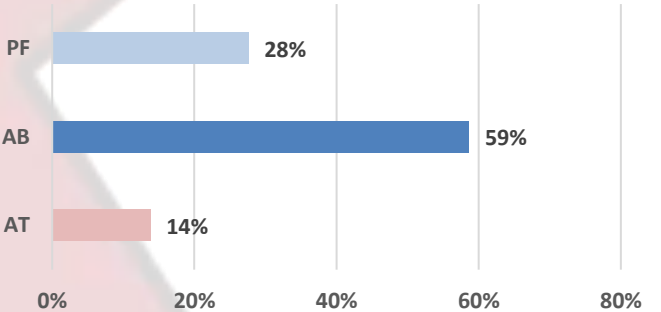
M36	SEMANA 2	11-17/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
GYM SERIES + CORRER	TALAMANCA LOOPS *GYM 1	JC SERIES CORTAS	2ª Copa de España de Kayak Cross y Campeonato de España de Kayak Cross (PAU)			

M37	SEMANA 3	18-24/MAYO/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
DESCANSO	TALAMANCA MEDIOS *GYM 1	PARLA BAJA-SUBE-BAJA	TALAMANCA CUARTOS	EMOM + SERIES	VI CONTROL SLALOM FMP	

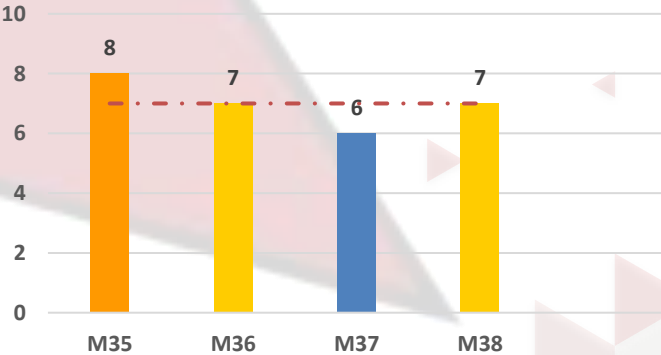
M38	SEMANA 4	25-31/MAYO/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 31
GYM AUTOCARGA + MOVILIDAD	TALAMANCA MEDIOS	PARLA 10x (70'')2'	GYM 3	1ª Copa de España Jóvenes Promesas de Slalom (SAN MIGUEL)		

	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