



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN SLALOM FMP
SEPTIEMBRE 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

CETD PUERTA DE HIERRO

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

CETD
Slalom
Madrid



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Septiembre

- Semana 1 – Microciclo 1 (7-13 Septiembre)
- Semana 2 – Microciclo 2 (14-20 Septiembre)
- Semana 3 – Microciclo 3 (21-27 Septiembre)
- Semana 4 – Microciclo 4 (28-4 Octubre)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Inicio nueva temporada.
- Inicio programas de tecnificación deportiva CETD Puerta de Hierro.
- Puesta en común del funcionamiento de la FMP, creación de grupos de entrenamiento.
- Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
- Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
- Establecer objetivos deportivos y personales de los palistas.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

CONCENTRACIONES / EVENTOS

- 26-27 de septiembre. CIUDAD RODRIGO. [Formulario inscripción promoción](#)
- 2-3-4 de octubre. Campeonato de España PRO. La Seu d'Urgell

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking 2** CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN
 - Ciudad Rodrigo 27 septiembre.
 - **Ranking 1** CAMPEONATO DE ESPAÑA PRO
 - La Seu d'Urgell 3-4 de octubre.
- **REUNIÓN CLUBES FMP**
 - 23 septiembre 19:00. Puerta de Hierro.
- OTROS:
 - *Copa del Mundo (PARIS)*
 - *Copa del Mundo (LA SEU D'URGELL)*
 - *CAMPEONATO DE EUROPA (IVREA)*

OBJETIVOS DEL MES

DEPORTIVOS

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

(Grupos de entrenamiento en iniciación o primeras sesiones en slalom)

- Técnico
 - TransmisiónFocalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - GirosGiros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

Recomendable asistir a Ciudad Rodrigo con aquellos deportistas que ya tienen pequeñas nociones básicas.

RECURSOS FORMATIVOS

<https://www.piraguamadrid.com/wp-content/uploads/2026/01/RECURSOS-FORMATIVOS-PARA-TECNICOS-FMP.pdf>

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico básico.
 - Transmisión.Series largas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé.
 - Giros.Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Técnico en puertas.
 - Técnica base
 - Remontes.
 - Decalés.
 - Aproximaciones a las puertas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PUERTAS GRUPO DE TECNIFICACIÓN BLUME.
- MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- CONTACTO CON LOS CLUBES Y GRUPOS IPAFD.
- MANTENIMIENTO DE PIRAGUAS Y MATERIAL.

EVENTOS

- REUNIÓN DE CLUBES FMP
- CAMPEONATO CyL CIUDAD RODRIGO
- CAMPEONATO DE ESPAÑA "PRO"

[Lista deportistas tecnificación 2026-2027](#)

TECNIFICACIÓN BASE – INTERÉS – CLUB

M4	SEMANA 4	28-4/OCTURBE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
	JUEGOS CAMBIO DE DIRECCIÓN		ESQUIMOTAJE		JUEGOS VARIADOS	

25 AL 27 SEPTIEMBRE 2026
VADO DE LAS VACAS - CIUDAD RODRIGO (SA)



CAMPEONATO SLALOM & DESCENSO CASTILLA y LEÓN





Viernes 25 y Sábado 26

Entrenamientos Oficiales

Domingo 27

09:00 h Slalom
13:00 h Descenso

ORGANIZA



FEDERACIÓN CASTILLANO-LEONESA DE PÁDELMANO

PATROCINADORES OFICIALES





COLABORA





Formulario inscripción promoción



ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE-INTERNOS

NT2

M1	SEMANA 2	7-13/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 2	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
		REUNIÓN FMP 11:00	HYROX	MONTAJE PUERTA HIERRO	EMOM 1 + CORRER	DESCANSO

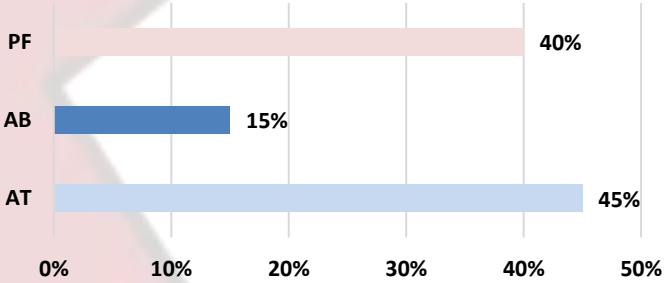
M2	SEMANA 3	14-20/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	ARREGLAR + ACOLCHAR	CORRER (5KM) + EMOM 1	5x(7'-2') R1	HYROX	DESCANSO	DESCANSO

M3	SEMANA 4	21-27/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
HYROX	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	TÉCNICA BASE C1	CORRER + EMOM 1	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS C1	CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2)	

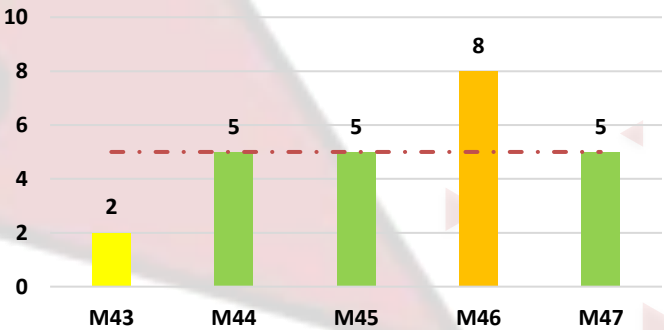
M4	SEMANA 4	28-4/OCTUBRE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
8x(4'-1')	TEST FÍSICO	TÉCNICA BASE C1	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS	EMOM 2	DESCANSO	DESCANSO
CAMPEONATO ESP PRO LA SEU D'URGELL (Ranking 1)						

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

TRABAJO PLANIFICADO



CARGA PLANIFICADA



NT2

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE-EXTERNOS

M1	SEMANA 2	7-13/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 2	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
					EMOM 1 + CORRER	DESCANSO

M2	SEMANA 3	14-20/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
	EMOM 1 + CORRER	5x(7'-2') R1 PDH	CORRER 5x(7'-2') R1 SIERRA		DESCANSO	DESCANSO

M3	SEMANA 4	21-27/SEPTIEMBRE/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
	HYROX + CORRER	5x(7'-2') R1 PDH	HYROX + TÉCNICA SIERRA		CAMPEONATO DE CyL CIUDAD RODRIGO (Ranking 2)	

M5	SEMANA 5	28-4/OCTURBE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
	TEST FÍSICO	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	6x(8'-2') R1 + TÉCNICA	CAMPEONATO ESP PRO LA SEU D'URGELL (Ranking 1)		

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

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)		EMOM 2 (x5) (3+2)	
Flexiones	12	Flexiones	12
Abdominales	25	Abdominales	25
Tracción TRX	12	Tracción TRX	12
Sentadilla	15	Sentadilla	15
Abdominales laterales	25	Abdominales laterales	25
Burpees	10	Saltar a la cuerda	100
Equilibrio Fitball	30"	Equilibrio Fitball	30"

CONSIDERACIONES:

Ejercicio → 1'

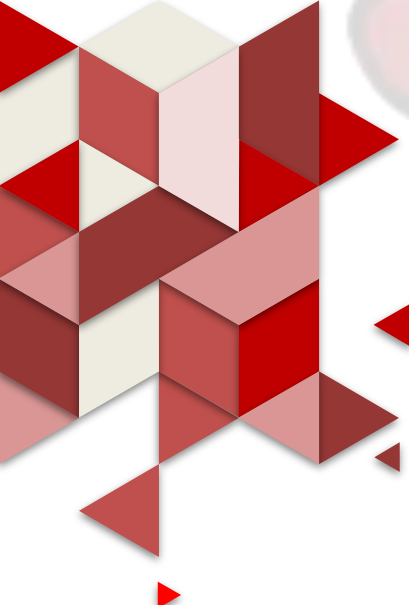
Tiempo sobrante → DESCANSO

Tiempo entre bloques → 5'

TEST FÍSICO / HYTROX

PRUEBA	CLIFICAR	RESULTADO	TÉCNICA(1-10)
Dominadas (1')	Cantidad		
Flexiones (1')	Cantidad		
Absominal Plancha Tumbado	Tiempo		
Posición silla 90º	Tiempo		
Tracción Dorsal (1')	Cantidad		
Aguantar en bola con AquaHit	Tiempo		
Lanzar balón medicinal	Distancia		
Carrera (1000m)	Tiempo		
Carrera (100m)	Tiempo		

Nº	Estación	Tipo	Reps / Distancia
1	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m (vuelta a la rotonda)
2	Sentadillas	Autocarga	50 JUN 40 CAD
3	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
4	Burpees	Autocarga	30 JUN 20 CAD
5	Carrera / desplazamiento	Cardio	300 m
6	Flexiones	Autocarga	40 JUN 30 CAD
7	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
8	Zancadas alternas	Autocarga	50 (25+25) JUN 40 (20+20) CAD
9	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
10	Abdominales	Autocarga	60 JUN 50CAD
11	Carrera / desplazamiento	Cardio	300 m



CETD
Slalom
Madrid

PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

