



Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
OCTUBRE 2026

PIRAGÜISMO- SLALOM

CETD PUERTA DE HIERRO

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

PLANIFICACIÓN

• Octubre

- Semana 1 – Microciclo 5 (5 oct – 11 oct)
- Semana 2 – Microciclo 6 (12 oct – 18 oct)
- Semana 3 – Microciclo 7 (19 oct – 25 oct)
- Semana 4 – Microciclo 8 (26 oct – 1 nov)
- Semana 5 – Microciclo 9 (2 nov – 8 nov)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS GTD

Olatz Arregui

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Cierre de grupos de tecnificación e inicio de Acumulación (ATR). Primeros entrenamientos grupo de tecnificación externo en conjunto.
- Inicio programas IPAFD. Actividad llamativa y formativa.
- Formación de jueces de la CAM.
- Mejora y montaje en los campos de slalom en la Comunidad. (Talamanca, Parla, JCl...)
- Permisos y mejora de instalación.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

CONCENTRACIONES / EVENTOS

- Formación árbitro auxiliar + Copa Deporte Infantil Las Rozas.
- Campeonato de Madrid 1 de octubre.
- Concentración en Zaragoza.

OTROS EVENTOS

- **COMPETICIONES:**
 - **Ranking 1 Campeonato de España**
 - La Seu d'Urgell 3-4 de octubre
 - **Ranking 2 Deporte infantil Las Rozas**
 - Dehesa de Navalcarbón 25 octubre
 - **Ranking 2 Campeonato de Madrid**
 - Talamanca 1 de Noviembre
- **CONCENTRACIÓN:**
 - **Zaragoza**
 - 6, 7 y 8 de Noviembre.
- **FORMACIÓN:**
 - **Curso árbitro auxiliar Slalom**
 - Puerta de Hierro 23, 24, 25 octubre.

OBJETIVOS DEL MESOCICLO

DEPORTIVOS

GRUPOS NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

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

- Técnico

Primera toma de contacto con el slalom, juegos, juegos y más juegos.

- Maniobras

Giros de circular, retro, apoyo y sus combinaciones.

Control de la dirección de la piragua, remando hacia adelante y hacia atrás.

- Transmisión

Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.

- Giros

Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.

- Físico

➤ Formar a los deportistas en el calentamiento. Juegos, juegos y más juegos.

➤ Trabajo específico a realizar fomentando la base aeróbica.

GRUPOS 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 BÁSICA en remotes y decalés. Control + ejecución + salida. Espacio con los palos.

- Físico

➤ Trabajo aeróbico.

➤ Trabajo fuerza-resistencia.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES YA EXISTENTES.
- CREACIÓN DE NUEVAS INSTALACIONES DE PRÁCTICA DEPORTIVA.
- CONTACTO Y ACTIVIDAD CON NUEVOS CLUBES.

EVENTOS

- CONTROL DEPORTE INFANTIL LAS ROZAS
- FORMACIÓN DE ARBITRO AUXILIAR.
- CONCENTRACIÓN GRUPOS TECNIFICACIÓN

NT1

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE – CLUB

M5	SEMANA 1		5-11/OCTUBRE/2026			
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
	EJERCICIOS BÁSICOS	EMOM 1	6x(5'-1') R2 + CIRCUITOS		HYROX (PAREJAS)	DESCANSO
M6	SEMANA 2		12-18/OCTUBRE/2026			
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
	6x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		PIRAMIDES (30''-2')	EMOM 1	DESCANSO	DESCANSO
M7	SEMANA 3		19-25/OCTUBRE/2026			
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
CIRCUITOS BÁSICOS	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS	CORRER + EMOM 2		PIRAMIDES (30''-2') + CIRCUITO		C.D.I. ROZAS
M8	SEMANA 4		26-1/OCTUBRE/2026			
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	HYROX (PAREJAS)		EJERCICIOS BÁSICOS	4x(7'-2') R1 RELEVOS	CTO MADRID 2026 TALAMANCA	
M9	SEMANA 5		2-8/NOVIEMBRE/2026			
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI		
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
EJERCICIOS BÁSICOS	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS		TALAMANCA CIRCUITOS FACILES		TALAMANCA CUARTOS CANOA	

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

CONTROL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

25 OCTUBRE
DEHESA DE NAVALCARBÓN - LAS ROZAS

9:00 INICIO CONTROL
13:00 ENTREGA DE MEDALLAS

ORGANIZA:

COLABORA:

NT2

TECNIFICACIÓN GRUPO INTERNOS - BLUME

ENTRENAMIENTOS

M5	SEMANA 1	5-11/OCTUBRE/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
CORRER 7KM + EMOM 2	5x(8'-2') R1 C1 JUN K1 CAD	EMOM 1	6x(5'-1') R2 + CIRCUITOS	TALAMANCA MONTAR	HYROX (PAREJAS) + 5x(7'-2')	DESCANSO
M6	SEMANA 2	12-18/OCTUBRE/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
DESCANSO	6x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	HYROX + 5x(7'-2') R1	PIRAMIDES (30''-2') CIRCUITO	CORRER (INSTI- BLUME) + EMOM 2	DESCANSO	DESCANSO
M7	SEMANA 3	19-25/OCTUBRE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
CIRCUITOS BÁSICOS C1 JUN K1 CAD	CORRER + EMOM 1	TALAMANCA COMIDA	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS	PIRAMIDES (30''- 2') + CIRCUITO	CURSO ÁRBITROS	
M8	SEMANA 4	26-1/OCTUBRE/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS	CORRER (INSTI- BLUME) + EMOM 2	TALAMANCA COMIDA	HYROX + MOVILIDAD	10x (20''-80'')R5 + EJERCICIOS	CTO MADRID 2026 TALAMANCA	
M9	SEMANA 5	2-8/NOVIEMBRE/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
TALAMANCA JUEGOS	DESCANSO	PIRAMIDES (30''-2') CIRCUITO	CORRER + EMOM 1	CONCENTRACIÓN ZARAGOZA CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CAMPEONATO DE SLALOM FMP

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

TALAMANCA DE JARAMA - ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA

SABADO 31 DE OCTUBRE

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

INSCRIPCIONES

LA TRAYES DEL CLUB

DOMINGO 1 DE NOVIEMBRE

COMPETICIÓN

9:00 - 14:00

ORGANIZA

COLABORA

ENTRENAMIENTOS

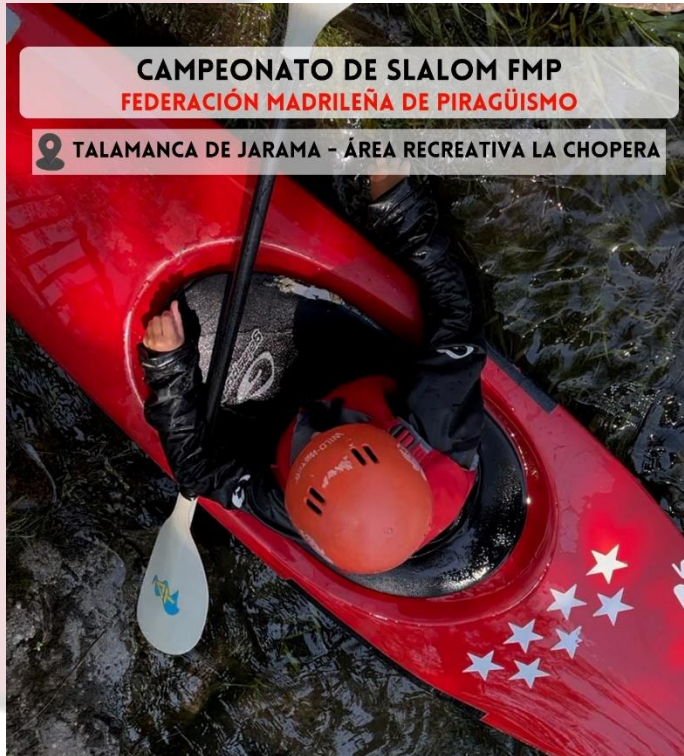
NT2

TECNIFICACIÓN GRUPO EXTERNOS

M5	SEMANA 1		5-11/OCTUBRE/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 5		MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11
		EMOM 1 + EJERCICIOS PDH	6x(5'-1') R2 + CIRCUITOS PDH	6x(5'-1') R2 EN PUERTAS	MONTAR TALAMANCA	HYROX (PAREJAS) + 5x(7'-2') PDH	6x(7'-1') R2 + CIRCUITOS PDH
M6	SEMANA 2		12-18/OCTUBRE/2026				
CARGA: 6	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 12		MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SABADO 17	DOMINGO 18
DESCANSO		HYROX + EJERCICIOS PDH	PIRAMIDES (30''-2') CIRCUITO PDH	PIRAMIDES (30''-2') CIRCUITO TALAMANCA		ENTRENAMIENTO CLUB	ENTRENAMIENTO CLUB
M7	SEMANA 3		19-25/OCTUBRE/2026				
CARGA: 5	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 19		MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SABADO 24	DOMINGO 25
		CORRER + EMOM 2 PDH	CIRCUITOS 6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	6x(8'-2') R1 + EJERCICIOS TALAMANCA DESPLAZAMIENTO FMP	CURSO ÁRBITROS		CONTROL FMP LAS ROZAS
M8	SEMANA 4		26-1/OCTUBRE/2026				
CARGA: 8	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 26		MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SABADO 31	DOMINGO 1
		CORRER HYROX PDH	4x(7'-2') R1 + EJERCICIOS PDH	TÉCNICA DESPLAZAMIENTO FMP	CTO MADRID 2026 TALAMANCA		
M9	SEMANA 5		2-8/NOVIEMBRE/2026				
CARGA: 7	TECNIFICACIÓN		ENTRENADOR	OLATZ ARREGUI			
LUNES 2		MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
TALAMANCA JUEGOS			PIRAMIDES (30''-2') CIRCUITO PDH	PIRAMIDES (30''- 2') CIRCUITO TALAMANCA	CONCENTRACIÓN ZARAGOZA CONVOCATORIA TECNIFICACIÓN FMP		

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

CAMPEONATO DE SLALOM FMP
FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO



TALAMANCA DE JARAMA - ÁREA RECREATIVA LA CHOPERA

SABADO 31 DE OCTUBRE
ENTRENAMIENTOS OFICIALES
INSCRIPCIONES
LA TRAYECTORIA DEL CLUB

DOMINGO 1 DE NOVIEMBRE
COMPETICIÓN
9:00 - 14:00

ORGANIZA:


COLABORA:


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'

HYROX

HYROX — SESIÓN OCTUBRE

Nº	Estación	Tipo	Reps / Distancia
1	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m (vuelta a la rotonda)
2	Sentadillas	Autocarga	60 JUN 50 CAD
3	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
4	Burpees	Autocarga	40 JUN 30 CAD
5	Carrera / desplazamiento	Cardio	300 m
6	Flexiones	Autocarga	60 JUN 40 CAD
7	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
8	Zancadas alternas	Autocarga	2 JUN 2 CAD
9	Carrera / desplazamiento	Cardio	300m
10	Abdominales	Autocarga	40 JUN 30 CAD
11	Carrera / desplazamiento	Cardio	300 m
12	Dominadas	Autocarga	30 JUN 15 CAD
13	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300 m

HYROX — SESIÓN PAREJAS OCTUBRE

Nº	Estación	Tipo	Reps / Distancia
1	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300m (vuelta a la rotonda)
2	Sentadillas	Autocarga	100
3	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300m
4	Burpees	Autocarga	100
5	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300 m
6	Flexiones	Autocarga	100
7	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300m
8	Zancadas alternas	Autocarga	6 VUELTAS
9	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300m
10	Abdominales	Autocarga	100
11	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300 m
12	Dominadas	Autocarga	50
13	Carrera / desplazamiento	Cardio juntos	300 m



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO