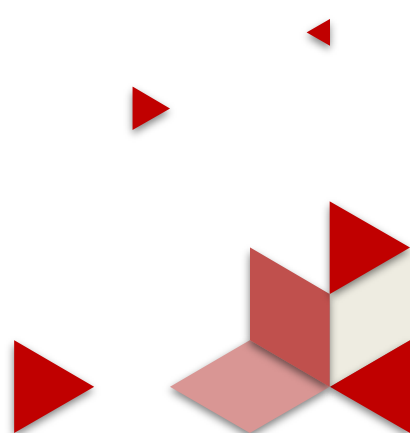


Comunidad
de Madrid

PLANIFICACIÓN CLUBES FMP
JUNIO 2024

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID



INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

MAYO 2024

- Semana 1 – Microciclo 39 (3-9 junio)
- Semana 2 – Microciclo 40 (10-16 junio)
- Semana 3 – Microciclo 41 (17-23 mayo)
- Semana 4 – Microciclo 42 (24-30 junio)
- Semana 5 – Microciclo 43 (1-7 julio)

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García

TÉCNICOS GTD

Alejandro García

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Darío Cuesta

OBJETIVOS GENERALES

- Seguimiento y mejora del programa de tecnificación deportiva en Slalom de la FMP.
- Primeras competiciones de la liga nacional JJPP.
- Nuevas sedes de entrenamiento de la tecnificación que fomenten y ayuden al desarrollo de los clubes.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y nuevos técnicos.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.

OTROS EVENTOS

- COMPETICIONES:
 - **Ranking1 JJPP:**
 - II COPA DE ESPAÑA 17/18/19 JUNIO. Irún.
 - III COPA DE ESPAÑA 7/8/9 JULIO. Sort.
- OTROS:
 - Copa IPAF Slalom/kayak polo Parla.
 - Copas del munco Senior 2024. (Ausboug, Praga (selectivo olímpico Kayak Cross) y Cracovia)

CONCENTRACIONES

- Training camp I 24/27 junio.
 - Trabajo en aguas bravas.
 - Maniobras difíciles.
 - Trabajo en rulos.
- CONVOCATORIA*
6 mejores JJPP Ranking FMP 30 mayo
+ 2 plazas (C.T.)
+ 2 plazas EXTRA
*dependiendo de las solicitudes TRAINING CAMP I

- Training camp II 2/4 julio.
 - Trabajo en aguas bravas.
 - Maniobras difíciles.
 - RALLY SORT.
- CONVOCATORIA*
6 mejores JJPP Ranking FMP 30 mayo
+ 2 plazas (C.T.)
+ 2 plazas EXTRA
*dependiendo de las solicitudes TRAINING CAMP II

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
 - 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.
 - Otros
Dominio del esquimotaje en tanto kayak como canoa.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.
- Otros
 - Fomento de la participación en los eventos autonómicos.

OTROS

INFRAESTRUCTURA

- ESTABLECIMIENTO PUERTAS EN LOS CLUBES DEL PROYECTO FMP.
- MEJORAS EN LAS NUEVAS SEDES DE ENTRENAMIENTOS FMP.
- INCORPORACIÓN DE NUEVOS PALISTAS DE PROMOCIÓN EN LOS EVENTOS AUTONÓMICOS.
- CAPTACIÓN DE PALISTAS PARA PROGRAMAS DE VERANO.

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO: ATR

- Técnico.
 - Transmisión.
Series cortas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo.
 - Técnico en puertas. (Aumentar cadencia y ritmo)
 - Decalés complicados y juego en rulos.
Trabajo de la marcha atrás-adelante en contra controlando con la mano interior.
Focalización en timing para correcta ejecución bajo palos.
Búsqueda de decalés dinámicas remando.
 - Remontes.
Desarrollo de un sistema de ejecución seguro y sistemático.
- Físico
 - Trabajo fuerza-potencia.
- Táctico
 - Primeras competiciones de las JJPPs. Aumento de las sesiones de confrontación "BÚSQUEDA DEL SISTEMA".

EVENTOS

- II COPA DE ESPAÑA JJPP
- III COPA FMP SLALOM

CUANTIFICACIÓN

<https://forms.gle/AFs5gbcnECd6HVyYA>

ENTRENAMIENTOS

TECNIFICACIÓN BASE

M39	SEMANA 1		3-9/JUNIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
P.F. M6 S1 D1		P.F. M6 S1 D2	Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F.M6 S1 D3 (Opcional)	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* PARLA COPA IPAF	

M40	SEMANA 2		10-16/JUNIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F. M6 S2 D1	Técnica	P.F. M6 S2 D2	P.F.M6 S2 D3 (Opcional)	*ENTRENAMIENTO PUNTUABLE* LAS ROZAS	

M41	SEMANA 3		17-23/JUNIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22	DOMINGO 23
Técnica + Series 10 x 15'' R3 (Transmisión)	P.F. M6 S3 D1	Técnica	VIAJE FMP	 II COPA DE ESPAÑA JJPP IRÚN (Ranking 1) 		

M42	SEMANA 4		24-30/JUNIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29	DOMINGO 30
CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP I FMP SABERO	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP I FMP SABERO	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP I FMP SABERO	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP I FMP SABERO			

M43	SEMANA 5		1-7/JULIO/2024			
GRUPO:	TECNIFICACIÓN	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP II FMP SORT	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP II FMP SORT	CONCENTRACIÓN TRAINING CAMP II FMP SORT	 III COPA DE ESPAÑA JJPP SORT (Ranking 1) 		

PREPARACIÓN FÍSICA MES 6

OBJETIVOS

Tercera fase de la temporada, trabajo potencia. Transformación.

M39 SEMANA 1

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	
CORRER 20'	EMOM P.F.M3 S1D1	CARRERA	30'
GYM 4x(10):	GYM 3x:	Nadar	
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 5
Pectoral	RPE 6	Pectoral	RPE 3
Flexiones MAX.V		Dorsal	RPE 4
Dorsal	RPE 7	Sentadilla	RPE 4
Sentadilla	RPE 6		
	Salto MAX.V		

M 40 SEMANA 2

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	
CORRER 20'	CORRER 20'	CARRERA	40'
GYM	GYM	Nadar	
Dominadas	RIR 2	Dominadas	RIR 2
Pectoral	RPE 6	Pectoral	RPE 6
Dorsal	RPE 6	Dorsal	RPE 6
Sentadilla	RPE 6	Sentadilla	RPE 6
	ABS 6'	ABS 6'	

M41 SEMANA 3

SEMANA DE COMPETICIÓN RFEF

DÍA 1	
CORRER 20'	
GYM 3x(8):	
Dominadas	RIR 4
Pectoral	RPE 5
Flexiones MAX.V	
Dorsal	RPE 4
Sentadilla	RPE 5
	Salto MAX.V

NOTAS

EL TRABAJO DE POTENCIA SE DEBE HACER CON PESOS LIGEROS QUE PERMITAN REALIZAR EL EJERCICIO RÁPIDAMENTE
"RIR" REPS IN RESERVE. RIR 1 IMPLICA QUE SOLO PODRÍAS HACER 1 REPE MÁS CON ESE PESO.

"RPE" ES UN INDICADOR DE ESFUERZO, RPE 10 IMPLICA ESFUERZO MÁXIMO

CUIDADO CON LAS PESAS, ES IMPORTANTE HACER BIEN LOS GESTOS AUNQUE NO PONGAMOS PESO

Calentar antes de cada ejercicio y soltar al acabar.

Los días de carrera se pueden cambiar por natación.

En el agua se debe trabajar la transmisión, ser capaces de empujar el barco en cada palada con reposapiés y abdominal.



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO