

Entrenadores: Tomás Lara García
Jesus Cobos Tellez

PROGRAMA GENERAL

Objetivos específicos más sobresalientes:

Por Equipos: Quedar 1º en los Campeonatos Autonomicos de Fondo.
" 1º " " " " " " Velocidad.
" 1º " el Raphael Nacional del Tajo.

Individuales : Mantener al palista Tomás Perez, en el Equipo Nacional, y su participación en el próximo Campeonato del Mundo. Y a largo plazo su participación en la Olimpiada de Barcelona - 92.

Mantener al palista Jose A. Perez, en el Equipo Nacional Junior, y competir en la Copa de Europa, con fin de entrar en finales.

Objetivos Generales. Contenidos y Metodos:

Preparación física en tierra:

Balsa
Carrera
Natación
Gimnasio :
Circuitos
Ejer. de fuerza
" " resistencia
" " velocidad
" " flexivilidad

Juegos

Pre-deportes:

Futbol
Balonmano
Baloncesto
Ciclismo
Marchas de montaña

Preparación en Agua:

Paleo Continuo
 Entrenamiento Intervalico
 Repeticiones
 Fartlek
 Resistencias variables

Preparación Técnica:

Desarrollo de la técnica base y estudio individualizado de los palistas.

Preparación Táctica:

Estudio de los rivales.
 " " " ritmos de competición.
 Controles y competiciones.

Preparación Psicologica:

De cara al entrenamiento.
 " " a la competición. a corto, medio y largo plazo.

CALENDARIO DE COMPETICIONES MAS SOBRESALIENTES**Marzo:**

Día 6, Campeonato Autonómico de Larga Distancia.
 " 20, " España " " "

Junio:

Día 12, Raphael Nacional del Tajo.
 " 25/26, Campeonato de España por Autonomías.

Julio:

Día 3, Campeonato Autonómico de Velocidad.
 " 14/17, " España " " por Club.

NOTA: Faltan las Competiciones Internacionales, aun por determinar por la Federación Española de Piragüismo y a las que deberemos de acudir con los siguientes palistas:

Tomás Perez, Campeonato del Mundo Senior.
 Jose A. Perez, Campeonato de Europa Junior.
 Tomás Lara, Equipo Nacional de Marathón.
 Juan Luis de Andres. Equipo Nacional de Marathón.

PERIODIZACION Y LUGARES DE TRABAJO

1 Enero a 29 Febrero Preparación Especial en tierra.
 1 Marzo a 20 Marzo Trabajo Aerobico. (Club Pirag.)
 21 Marzo a 1 Mayo Preparación Basoca " "
 2 Mayo a 17 Julio " Especifica " "
 18 Julio a 30 Sept. Periodo competitivo.
 1 Octubre a 23 Octubre Descanso anual.
 24 Octubre a 13 Nov. Introducci3n proxima temporada.
 14 Noviem. a 31 Dic. Trabajo General en tierra.

CONTRO MEDICO

Se realizara ente el 16 al 23 de Octubre

FACTORES DE ENTRENAMIENTO

	Sesiones en agua	Sesiones en tierra
Preparaci3n Especial en Tierra	14	48
Trabajo Aerobico	18	12
Preparaci3n Basica	36	20
" Especifica	42	23
Periodo Competitivo	60	30
Introducci3n proxima temporada	6	18
Trabajo General en tierra	12	42

MATERIALES A COMPRAR PARA TEMPORADA 88

Gimnasio:

3 Palas de balsa de kayak
 3 " " " " canoa
 4 Balones medicinales de 4 kg.
 2 " " " 5 "
 4 " " " 3 "
 3 " " " 2 "

Embarcaciones:

- 1 K-2 Poliester para rio
- 1 K-2 " " pista
- 1 K-2 Madera (reparar la que tenemos)
- 4 K-1 Poliester
- 1 C-1 "
- 1 K-4 Madera (reparar el que tenemos)

Palas :

- 20 Palas de Poliester
- 4 " tipo Wind, carbono - kevlar para acoplamiento a este nuevo modelo.

Entrenadores:

- 2 Pulsometros
- 1 Balsa neumatica tipo Zodiac.

NOTA; Se establecera un orden de prioridades para cada una de estas nuevas compras, según las posibilidades economicas nos permitan hacer frente a ellas.

ENTRENAMIENTOS ESPECIALES

A Jose A. Perez: Entrenamiento especifico como objetivo primario la Copa de Europa Junio - 88. Como objetivo a medio plazo, el Campeonato del Mundo Junio en el proximo año 89.

COMPETICIONES A REALIZAR "TEMPORADA - 88"

- II Trofeo del Gobierno Vasco.
- Campeonato Autonómico de Larga Distancia. (Picadas, Madrid)
- II Control Nacional de Agua.
- Campeonato de España de Larga Distancia.
- II Descenso del Jerte (Plasencia, Cáceres)
- V Trofeo de la Comunidad Extremeña (Mérida, Cáceres)
- II " " " " Aragonesa.
- V Descenso del Tajo (Fuentidueña de Tajo)
- XVI Raphael Nacional del Tajo (Aranjuez)
- III Control Nacional de Agua.
- VII Trofeo Reina Sofía.
- Campeonato de España por Autonomías.
- XVIII Davallada del Xuquer (Algemesi, Valencia)
- Copa de Europa de Marathón.
- Campeonato Autonómico de Velocidad .
- XXII Descenso del Bidasoa (Irún, Guipúzcoa)
- Campeonato de España de Velocidad por Club (Trasona, Aviles)
- Descenso del Ebro (Miranda de Ebro, Burgos)
- Ascenso - Descenso del Júcar (Antella, Valencia)
- Travesía de la Albufera (Silla, Valencia)
- Travesía del Mar Menor (San Javier, Murcia)
- Travesía de la Laguna de Ruidera (Ciudad Real)
- Trofeo Talavera de la Reina (Talavera, Toledo)
- 52 Descenso del Sella (Ribadesella, Asturias)
- Ascenso del Nalón (Pravia, Asturias)
- VII Descenso del Segura (Cieza, Murcia)
- XIII Descenso-Ascenso del Alto Segura (Cieza, Murcia)
- IX Descenso del Guadiana (Mérida, Badajoz)
- Regata de Neofitos de la Comunidad de Madrid
- II Prueba Infantiles de " " "
- XVIII Descenso Nacional del Tormes (Salamanca)
- XXIV Regata de San Mateo (Valladolid)
- IV Regata de Lozoya (Lozoya, Madrid)
- Trofeo Villa de Madrid (Madrid)
- Copa de Europa Junior (Aviles, España)

NOTA: No se relacionan las fechas de estas pruebas por no estar confeccionado el Calendario de la F.E.P. definitivo. Igualmente faltan las regatas Internacionales , por el mismo motivo.