SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5

ARGOS

ABREVIACIONES

ALT	Altura del cajón de pliometría
DESC	Tiempo de descanso inter-serie
DIST	Distancia que debes recorrer en el ejercicio
KG	Kilos que has usado en el ejercicio. Te servirá de referencia para cuando lo vuelvas a realizar.

ABREVIACIONES

PC	Peso corporal. “P.e.Si tu peso es 70 kg, 150% PC = 105 kg”
REP	Repeticiones a realizar
RPE	Escala de esfuerzo a la que debes hacer un ejercicio / esfuerzo percibido en la sesión “RPE Session” (0-10). En la que “0” es un esfuerzo nulo y “10” un esfuerzo máximo. (Ver vídeo)
RIR	Repeticiones que nos dejamos sin hacer sobre la carga máxima. Ejemplo: 4 rep rir “4”: (aquí realizaremos 4 repeticiones con una carga con la que podamos hacer 8 repeticiones) (Ver vídeo)
T”	Tiempo que debes realizar un ejercicio (contado en segundos) o mantener una posición en los ejercicios isométricos

“Entrena mientras ellos duermen, estudia mientras
ellos se divierten, persiste mientras ellos
descansan y vive lo que ellos sueñan”

Muhammad Ali

SEMANA 5 – TAPERING
Día 1 – Movilidad y Tren superior

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio | FECHA:

HORA: | RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		60"	2
2. Movilidad	ASLR	3	10	5"	2
3. Movilidad	Supine passive hip rotator stretch		10		3
4. Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – foam roller		10		3
5. Movilidad	Quad–hip flexor stretch sidelying		10		3
6. Movilidad	Step to inverted hamstring stretch		8		4

TREN SUPERIOR

N°	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	DESC	KG
A1	Press banca inclinado barra	4	8	2	2′	
A2	Aperturas inclinadas	4	20	2	2′	
A3	Push up	2	Fallo	0	30"	
B1	Elevaciones frontales en polea baja	4	15	2	2′	
C1	Patada de tríceps	4	12	2	2′	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – TAPERING
Día 2 – Fund. multidireccionales & Fuerza general

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio | FECHA:

HORA: | RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Aductor	1		30"	2
2. Movilidad	Forearm to instep with rotation	2	6		2
3. Movilidad dinámica	Lateral lunge	2	6		4
4. Activación	Preactive press pallof	2	10		7
5. Integración	90° rotation drop squat 2 to 2	2	6		8
6. Activación Neural	Reactive lateral step up	3	12		9

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Lateral base movement	2	20		4	–	30"
Continuous shuffles	2	10		7	–	30"
Lateral attack step	2	10		9	–	30"
Acceleration to deceleration 180°	3	4	6 metros	7	30"	30"
Double Switch	2	2	8 metros	9	30"	30"

SEMANA 5 – TAPERING

Día 2 – Fund. multidireccionales & Fuerza general

FUERZA MÁXIMA								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T(“)	RPE	DESC	KG
A1	1/4 Squat – ISO HOLD	3	3		4”	9	2’	140% PC
A2	Ankle – ISO PUSH	3	2		3”	10	2’	
B1	KTB – Low lateral lunge – Iso Hold	3	12	8			2’	
B2	Lateral Lift		6	8				
C1	Single Leg RDL + P4	2	8	6			1’	