



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

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.

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

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

ARGOS

"Si me muero, quiero volver a nacer y quiero ser futbolista"



DIEGO
(10)

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 1 – Test de salto & fuerza general

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	DESC	RPE
Functional Test	Deep squat test	3	3	30"	5
Functional Test	Single leg step down test	3	3	30"	6
Anotaciones	Grábate una serie de frente, otra de lado y otra por detrás				

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1	1	30"	2
2. Movilidad Dinámica	Reverse lunge with arm raise	2	6		2
3. Activación	Glute bridge ISO HOLD	2	6	8"	4
4. Activación neural	CMJ	2	6		6

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN

Día 1 – Test de salto & fuerza general

TESTS					
EJERCICIO	1ª REP	2ª REP	3ª REP	CARGA	DESC
CMJ					15"
Anotaciones	Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (CMJ, al final cuando te pida la carga, poner un 0). Quédate con el mejor salto				
Abalakov con aproximación					15"
Anotaciones	Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (CMJ con brazos). Quédate con el mejor salto				
Broad Jump					15"
Anotaciones	Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (salto horizontal). Quédate con el mejor salto				
Lateral cutting test					
Anotaciones	Medir máximo salto lateral a una pierna. Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (salto horizontal (aunque sea lateral)). Quédate con el mejor salto				
Smith machine jump squat				40 KG	15"
Anotaciones	- Calienta con 1 serie de 3 repeticiones con 20 kg y otra con 30 kg - Grabar en cámara lenta. Utilizar en My Jump2 (CMJ, y al final añadir los 40 kg) - Quédate con el mejor salto				
5-10-5 Pro agility test	DER 1	DER 2	IZQ 1	IZQ 2	30'''
Anotaciones	Apunta el tiempo en centésimas (c) (puedes grabarte con la cámara y ver exactamente el tiempo que has realizado sin necesidad de que nadie te cronometre)				
Acceleration test (20 metros)					2'
Anotaciones	Apunta el tiempo en centésimas (c) (puedes grabarte con la cámara y ver exactamente el tiempo que has realizado sin necesidad de que nadie te cronometre)				

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2
2. Movilidad	Cobra pose	2	6		2
3. Activación	Patrón Respiratorio	2		2'	1
4. Activación	Dead Bug 90/90	2	4	6"	6
5. Integración	Miniband Monster Walk	2	20		7
6. Activación Neural	Ankle stiffness	2	40		7
7. Activación Neural	CMJ	2	6		10

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC
A.W.D Posture – ISO PUSH	2	4	4"		8	30"
A.W.D Load & Lift	3	6	2"		8	30"
Walk	3	2		10 metros	6	30"
March		2		10 metros	7	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN

Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

PILLAR WORK						
TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC
Bracing	Dead Bug 90/90	4	4	6"	6	30"
Antiextensión	Crusade dead bud 90/90		6		6	
Antiextensión	Front Plank		2	12"	6	
Antiflexión-lateral	Lateral bridge		2	8"	6	

FUERZA GENERAL							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Squat	3	10	8		3'	
Recordatorio		Hacer las series de aproximación para estimar tu 8 RM (4 rep + 4 RIR)					
A2	Dumbbell Thruster	3	12	6		2'	
B1	Step up to 4 position	3	14		9	1'	
C1	Combine row & press	3	10	5		60"	
C2	Banded single leg extension dead bug		8		7		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 3 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1		30"	2
2. Movilidad	Straight leg lowering	2	5		2
3. Activación	Dead Bug 90/90	2	6	4"	5
4. Activación	Press pallof	2	10		6
5. Integración	Drop Squat	2	5		7
6. Activación Neural	CMJ	2	3		7

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC	KG
Split step heel raise		3	2	30"	9	1'	
1/4 Squat – ISO PUSH		3	4	4"	9	2'	
Hip up – ISO HOLD	40% PC	3	3	6"	9	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 3 – PAP

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Smith machine jump squat		40% PC	3	6	9	2'
Mid box jump	50-65 cm		3	8	7	2'
Pogo jump in place			2	40	8	1'

ARGOS