SPEED & AGILITY 2.0



SEMANA 11

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

“No te midas por lo que has logrado, sino por lo que deberías haber logrado con tu capacidad”

John Wooden

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA
Día 1 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

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		30"	2
2. Movilidad	Supine passive hip rotator stretch	2	6		2
3. Movilidad dinámica	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	10		4
4. Activación	Lateral Step heel raise – ISO hold	2	2	20"	10
5. Integración	Lateral drop – Iso catch	3	6	2"	10
6. Activación Neural	Broad Jump (MEDIR)	2	6		10

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Crossover	2	6		8		30"
Acceleration to deceleration 180°	2	2	4 m	9	15"	30"
Acceleration to crossover – 1	2	2	4 m	9	15"	30"
Acceleration to crossover – 2	2	4	6 m	10	15"	45"

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA
Día 1 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

ISOS - OVERCOMING							
EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Single leg RDL – ISO HOLD	100% PC	2	3	8"	10	2'	
Lateral Knee – ISO PUSH		2	3	2"	10	2'	

POTENCIA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	DIST	RPE	DESC REP	DESC	KG
A1	Hip Thrust (Cluster)	3	3x2	4		10	15"	2'	
A2	Deadlift (Cluster)	3	3x2	4		10	15"	3'	
B1	First Step of acceleration resisted	3	6	4		10		2'	
B2	Acceleration - Plyo step		2		10 m	10	15"		
C1	Cable rotational row to lateral push	3	6	8		10		1'	
C2	Explosive lateral box jump		4			10			

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA
Día 2 – Contrastes franceses "Vector 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	ASLR	2	6		4
3. Activación	Single leg wall squat – ISO Hold	2	2	45"	9
4. Integración	Single leg extension glute bridge – ISO Catch	2	4		9
5. Activación Neural	Dumbell jump squat	3	4		10
6. Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists	2	3		10

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Ankle – ISO PUSH		3	3	3"	10	1'	
Ankle – Iso switch	130 % PC	2	3	2"	10	1'	

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA
Día 2 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Squat	3	4	10			10	3′	
A2	High box jump		5			> 65 cm	10		
A3	Continuous smith machine jump squat		4	20			10		50% SQ
A4	Assisted CMJ (elegir una opción)		5	5			10		
B1	Hack low split squat	3	2	4			10	3′	
B2	Power Skips		4				10		
B3	Alternate split jump		4				10		35% PC
B4	Alternate assisted split jump		6				10		
Anotaciones		En el smith machine jump squat usar la mitad de la carga usada en Squat. P.e si en Squat has usado 100 kg, usar en smith machine jump squat “50 kg”							

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA
Día 4 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa | 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	Band assisted active leg straigth leg raise	2	8	3”	2
3. Movilidad	Reach, roll and lift heel sit	2	10		5
4. Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	4	12”	7
5. Activación	Single leg wall squat – ISO Hold	3	1	45”	9
6. Activación Neural	Split-stance double switch jump	2	3		10

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Bulgarian Split Squat – 1 D	3	6	–			8	2’	
A2	Power Skips		6				10		
B1	Explosive glute bridge – med ball	3	6				10	2’	
B2	Both legs – triple hop		1				10		