



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 11

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

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

John Wooden

SPEED & AGILITY 2.0

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	Ankle stiffness	2	30		8

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	4	4 m	9	15"	30"
Acceleration to crossover – 2	2	4	6 m	10	15"	45"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

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	3	3	10"	10	2'	
Ankle – ISO HOLD	100% PC	3	3	8"	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	KTB – Step up	3	6	4		10		2'	
C1	Cable rotational row to lateral push	3	6	8		10		1'	
C2	Explosive lateral bound		12			10			

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Complex training

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 – bird dog	2	15		9
5. Activación Neural	Drop Squat 2 to 1	2	6		10
6. Activación Neural	Ankle stiffness	3	25		10

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Ankle – ISO PUSH		3	3	3"	10	2'	
Ankle – Iso switch	100 % PC	3	3	2"	10	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 11 – POTENCIA MÁXIMA

Día 2 – Complex training

COMPLEX TRAINING									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Squat	4	4	4			7	2'	
A2	Assisted CMJ (elegir una opción)		5	5			10		
B1	Hack low split squat	4	2	4			8	2'	
B2	Alternate assisted split jump		6				10		
C1	Single leg dumbbell RDL	4	6				8	2'	
C2	First Step of acceleration resisted		6				8		