SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12

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 preguntes lo que tus compañeros de equipo pueden hacer por ti. Pregúntate qué puedes hacer tú por tus compañeros de equipo”

Magic Johnson

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 1 – Reactividad

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	Reach, roll and lift heel sit	2	6		3
3. Activación	Miniband – Single leg glute bridge	2	6		7
4. Activación	Lateral Step heel raise – ISO hold	2	2 x 8		7
5. Integración	Lateral drop – Iso catch	3	6	2"	10
6. Activación Neural	Ankle stiffness	2	30		8
7. Activación Neural	Reactive lateral step up	2	8		9

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Knee – ISO PUSH		2	3	2"	10	1'	
Ankle – ISO PUSH		2	3	2"	10	1'	
Hip / 2 leg – ISO PUSH		2	4	3"	10	1'	

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 1 – Reactividad

REACTIVIDAD						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Split-stance double switch jump			2	5	10	1′
Mid box reactive jump	50–65 cm		2	5	10	1′
Single leg reactive step jump	<20 cm		2	5	10	1′
Single Leg – Reactive step jump to P4	<20 cm		2	5	10	1′
Single Leg – Reactive step jump to switch	<20 cm		2	5	10	45″

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 2 – Contrastes franceses "Vector 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. Activación	Side bridge row	2	14		8
4. Activación	Lateral Step heel raise – ISO hold	2	2	20"	10
5. Integración	Single leg extension glute bridge – ISO Catch	2	6		10
6. Activación Neural	Broad Jump (medir)	2	3		10

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Hip up – ISO HOLD	50% PC	2	4	10"	10	2'	

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 2 – Contrastes franceses "Vector horizontal & Rotacional"

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT / DIST	RPE	DESC	KG
A1	Rack Pull	3	3	6			10	2'	
A2	Seated box broad jump		2				10		
A3	Explosive glute bridge – med ball		4	6			10		
A4	Power Skips		4				10		
B1	Single leg RDL – Iso push	3	2		2"		10	3'	
B2	Single leg – Triple hop		1				10		
B3	Explosive single leg glute bridge – medball		3	6			10		
C1	Dumbbells Lateral Lunge	3	4	6			10	3'	
C2	Shuffle to vertical jump		3				10		
C3	Resisted Lateral push		4	6			10		
C4	Lateral push step		3				10		

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 3 – 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. Movilidad	Hip mobility	2	10		3
4. Activación	Push & Lift press pallof	2	12		8
5. Integración	Drop Squat 1 to 1	2	4		10
7. Activación Neural	CMJ medir)	2	2		10
8. Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists (medir)	2	2		10
9. Activación Neural	Smith machine jump squat (medir)	2	3		10

CLUSTER

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC	KG
A1	Squat (Cluster)	3	3 x 2	6	10	15"	2'	

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 3 – Contrastes franceses "Vector Vertical"

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT/DIST	RPE	DESC	KG
A1	Knee – ISO SWITCH	4	4		2"		10	3'	200% PC
A2	Single leg low box jump with reactive arms		5			40-50 cm	10		
A3	First Step of acceleration resisted		4	6			10		
A4	High knee runs		1			8 metros	10		
B1	Dumbbells – bulgarian split squat	4	4	6			10	3'	
B2	High box jump 2-1 & P4		2			> 65 cm	10		
B3	Resisted back push		4				10		
B4	Backpedal to sprint		2			6 metros	10		

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA
Día 4 – Complex

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
Movilidad	Deep squat to hamstring stretch	3	12		6
Movilidad	Reach, roll and lift heel sit	2	10		2
Activación	Front Plank	3	2	25"	8
Activación	Lateral Step heel raise – ISO hold		2	20"	8
Activación	Lateral bridge		2	25"	8
Activación Neural	Push up	3	3		10

FUERZA

EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	T (')	KG
Press banca	6	3	3-1	10	2'	
Squat	6	3	3-1	10	2'	
Anotaciones	Haz unas 3 series de aproximación hasta que tengas la carga para empezar. Cada 2' haces 3 repeticiones, haciendo 2-3 subidas de peso en todo el bloque					

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 4 – Complex

COMPLEX						
Nº	EJERCICIO	T (')	REP	RIR	DESC	KG
A1	Push Up	8'	12	0		
A2	Air Squat		15	0		
A3	Pull ups		6	0		