SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 3

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

“El esfuerzo es la magia que transforma los éxitos en realidad”

Diego Pablo Simeone

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS
Día 1 – Test de rendimiento intermitente

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo FECHA:

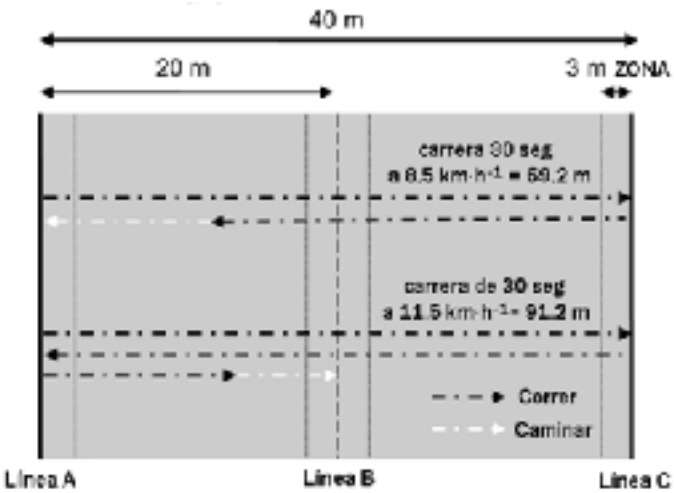
HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1	1	30"	2
2. Movilidad Dinámica	Single Leg RDL to P4	2	6		2
3, Activación	Glute bridge ISO HOLD	2	6	8"	4
4. Activación neural	CMJ	2	6		9
5 Activación neural	Progresiones de velocidad (10 m, 20 m y 30 m)	1	2		7 y 9

TEST DE RESISTENCIA INTERMITENTE

30-15 INTERMITENT FITNESS TEST

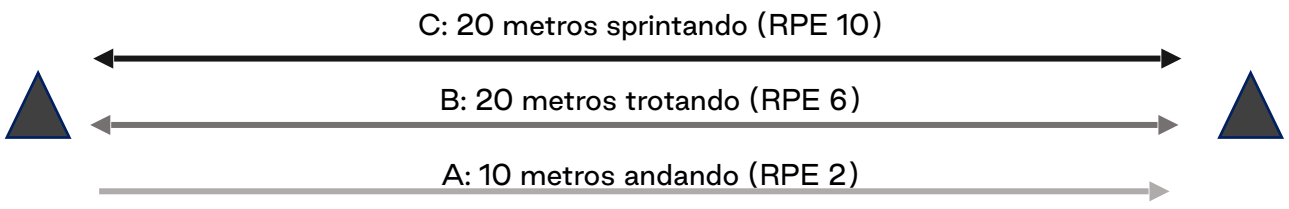


Vift (Última velocidad completada)	FC Máxima (ppm)

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS

Día 1 – Test de rendimiento intermitente & COD Tempo

COD INTERVAL				
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	TIEMPO	DESCANSO
COD Tempo intervals	4	10 metros	2′	2′



A – B –C – A – B– C– A (etc) hasta acabar los 2′

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS
Día 2 – Fuerza general horizontal

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	Cat cow	2	6		2
3. Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	4	8"	7
4. Integración	Band sprinter knee drive	2	6		6
5. Activación Neural	Ankle stifness + P4	2	2 x 30		8
6. Activación Neural	Broad Jump (MEDIR)	2	2		10

PAP

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC	KG
Single leg – depth box – ISO CATCH	40-50cm	2	5		9	30"	
Hip up – ISO HOLD	40% PC	3	4	6"	10	2'	

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS

Día 2 – Fuerza general horizontal

FUERZA MÁXIMA							
N°	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Rack Pull	3	8	6		3′	
A2	Hip Thrust	3	4	4		3′	
B1	Explosive glute bridge – med ball		8	6	10		
C1	Single leg dumbbell RDL	3	5	5		60″	
C2	Switch		1	10metros	9		

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS
Día 3 –Contrastes simples

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	Reach, roll and lift heel sit	2	6		4
3. Activación	Leg extensión Dead Bug 90/90	2	8		7
4. Integración	Single leg wall squat - ISO Hold	2	30"		6
5. Activación Neural	CMJ (MEDIR)	2	3		10
6. Activación Neural	Abalakov con aproximación (MEDIR)	2	3		10
7. Activación Neural	Single leg quick feet lateral hop - in place	2	2 x 20		9

REACTIVIDAD

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC
Pogo jump	2	2		8 metros	7	30"
A.W.D Load & lift to continuous tacs	2	2 x 12			8	30"
Single leg reactive step jump	2	6			8	30"
Inch runs with arms	2	2	6"		10	30"

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS
Día 3 –Contrastes simples

CONTRASTES SIMPLES								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	KG
A1	1/4 Squat – ISO PUSH	3	3		3"	10	2'	
A2	Mid box jump		5			10		
B1	Squat	3	4	6		10	2'	
B2	Dumbell jump squat		4			10		35% SQ
Anotaciones		Utilizar el 35% de la carga usada en Squat. P.e si en Squat has usado 100 kg, usar en smith machine jump squat 35 kg"						
C1	Ankle – ISO PUSH	3	2		3"	10	2'	
C2	Power Skips		6			10		

SEMANA 3 – FUNDAMENTOS

Día 4 – Fundamentos del movimiento lineal & Acceleration power

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo 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	Deep squat to hamstring stretch	2	6		5
3. Activación	Split step heel raise	2	2	30"	8
4. Integración	Miniband Monster Walk	3	30		7
5. Integración	A.W.D Load & Lift	2	4	4"	9
6. Activación Neural	CMJ	3	6		9

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC. REP	DESC. SERIE
Walk	2	2	10 metros	4	15"	30"
March	2	2	10 metros	6	15"	30"
Doubles	2	2	10 metros	6	15"	30"
High knee runs	2	2	10 metros	8	15"	30"
Acceleration – Plyo step	3	2	5 metros	9	15"	45"

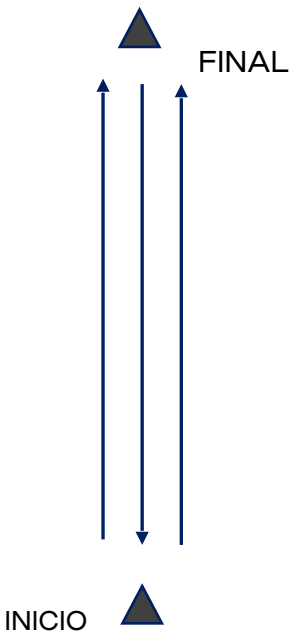
SEMANA 3 – FUNDAMENTOS

Día 4 – Fundamentos del movimiento lineal & Acceleration power

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
1. Progresiones	2*	2	10 – 20 – 30 m	6-8	30″	1′
Anotaciones	* De cada distancia hay que hacer 2 series de 2 rep, Una serie a un RPE 6 (60%) y otra a RPE 8 (80%)					
2. Sprint 1	3	2	10 m	10	45′	2′
Anotaciones	Grabar movimiento a cámara lenta y analizar					
3. Sprint 2	2	2	15 m	10	1′	2′ 30″
4. Sprint 3 (medir)	2	2	20 m	10	1′ 30″	3
5. Sprint 4 (medir)	1	2	40 m	10	1′ 30″	3

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [20″ – 20″ (90% VIFT)]



VIFT	METROS
18,5	29
19	29
19,5	30
20	31
20,5	32
21	33
21,5	33
22	34
22,5	35
23	36
23,5	36

SERIES	TIEMPO
3	4'

TIEMPO	DESCANSO
20″	20″

DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
3′ andando	2