SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4

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

“Sigue trabajando duro, incluso cuando nadie te esté viendo”

Álex Morgan

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 1 – Fuerza Multivectorial

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Aductor	1		30”	2
2. Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	6		2
3. Movilidad dinámica	Lateral lunge	2	6		4
4. Integración	90º rotation drop squat 2 to 2	2	6		8
5. Activación Neural	CMJ (medir)	2	2		10
6. Activación Neural	Abalakov	2	2		10
7. Activación Neural	Abalakov con aproximación (medir)	2	2		10

PAP

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (“)	RPE	DESC	KG
C.W.D Load & Lift – Shuffle		3	6	3”	8	1’	
Lateral Step heel raise – ISO hold		3	2	30”	9	1’	
Hip – Iso push		3	3	6”	10	1’	

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 1 – Fuerza Multivectorial

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Squat	3	6	6		3′	
A2	Rack Pull	3	6	6		3′	
A3	Dumbbells Lateral Lunge	3	8	4		2′	
C1	Lateral lunge to row		10	5			
C2	Step up to 4 position	3	12		9	60″	

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 2 – Fundamentos multidireccionales

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	Forearm to instep with rotation	2	6		5
3. Activación	Glute bridge ISO HOLD	2	2	30"	8
4. Integración	Drop Squat 2 to 1	2	5		8
5. Integración	C.W.D Load & Lift – Shuffle	2	6	2"	9
6. Activación Neural	Base rotation	3	8		9

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Lateral base movement	2	20		4		30"
Shuffle	2	12		7		30"
Continuous shuffles	2	16		9		30"
Lateral hip switch jump	2	6		9		30"
Acceleration to deceleration 180°	2	5	5 m	8	20"	1'

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 2 – Fundamentos multidireccionales

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
5-10-5 Pro agility test (medir)	2	1	5 – 10 – 5 m	10		1′
Illinois test (medir)	2	1	–	10		1′30″
Anotaciones	Intenta hundirte en los cambios de dirección y echar el peso en la pierna más cercana para ganar tiempo					
Acceleration test (20 metros) (medir)	2	1	20 metros	10		2′
40 m sprint (medir)	2	1	40 metros	10		3′
Curved sprint	2	2	14,62 m largo x 3,65 m radio	9	1′	2′
3 x 5 m acceleration to breakdowns	2	2	15 m	9	45″	2′

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – 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	Cat cow	2	6		4
3. Activación	Alternative reactive press pallof	2	8		7
4. Integración	Lateral base movement	2	20		6
5. Activación Neural	Single Leg – Reactive step jump to P4	2	6		8

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	DIST	RPE	DESC
A.W.D Load & lift – tac to double switch	2	6			9	30”
C..W.D Crossover	2	6	3”		9	30”
Shuffle	2	10			8	30”
Continuous shuffles	3	14			9	30”

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 3 –Contrastes simples

CONTRASTES SIMPLES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A2	Aductor en máquina	3	10	4	4" CC-4" ECC			2'	
A1	1/4 Squat - ISO HOLD	3	3		6"		10	2'	110%PC
A2	Single leg - depth box – ISO CATCH		5			40-50 cm	10		
B1	Squat	3	2	6			10	2'	
B2	Assisted CMJ (elegir 1 opción)		6				10		
C1	Lateral Knee – ISO PUSH	3	3			3"	10	2'	
C2	Explosive lateral bound		6				10		

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS
Día 4 – Capacidad anaeróbica

CAPACIDAD AERÓBICA

LUGAR: Casa y Calle o Césped | FECHA:

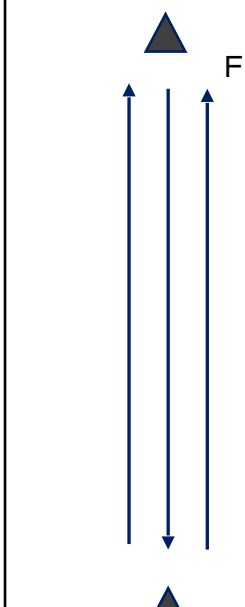
HORA: | RPE SESSION:

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 dinámica	Single Leg RDL to P4	2	10		6
4. Activación	Leg-arm extension dead bug 90/90	2	6	2"	7
6. Integración	A.W.D Load & lift & single tac	2	8	2"	9
7. Activación Neural	Doubles	3	1	10 metros	8

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
4	4'
TIEMPO	**DESCANSO**
20"	15"
DESCANSO INTRASERIE	**CAMBIOS DE DIRECCIÓN**
3' andando	2