



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8

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

“Todos los buenos atletas cometen errores; los grandes aprenden a cometer ese error solo una vez”

Raúl López

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima multidireccional

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Quadruped thoracic spine rotation – foam roller</a>	2	6		2
3. Movilidad dinámica	<a href="#">Single Leg RDL to P4</a>	2	5		4
4. Activación	<a href="#">Explosive single leg glute bridge – medball</a>	2	6		8
5. Integración	<a href="#">Lateral hip switch jump</a>	2	8		8
6. Activación Neural	<a href="#">Single Leg – Reactive step jump to P4</a>	2	6		10
7. Activación Neural	<a href="#">Broad Jump</a> (medir)	2	1		10

### WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
<a href="#">A.W.D Load &amp; lift to double switch</a>	2	6		9	45"
<a href="#">A.W.D Load &amp; lift – tac to double switch</a>	2	6		9	45"
<a href="#">C..W.D Crossover</a>	2	6	3"	9	45"
<a href="#">C.W.D Load &amp; lift 90° single arm &amp; tac</a>	2	6		9	45"

ARGOS

## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima multidireccional

FUNDAMENTOS						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">Crossover</a>	2	8		7	30"	1'
<a href="#">Acceleration to deceleration 180°</a>	2	4	8 metros	9	15"	45"
<a href="#">Acceleration to crossover - 1</a>	3	4	8 metros	7	15"	45"

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Hip Thrust</a>	3	4	2		2'	
A2	<a href="#">Deadlift</a>	3	4	2		3'	
B1	<a href="#">KTB - Low lateral lunge - Iso Hold</a>	3	16	2	10	1'30"	
A3	<a href="#">Lateral Step heel raise - ISO hold</a>	3	2		25"	10	2'
A4	<a href="#">Continuous explosive cutting</a>		6			10	

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 2 – Fundamentos multidireccionales & Sprint endurance

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall</a>	2	6		5
3. Activación	<a href="#">Crusade dead bud 90/90</a>	2	2	30"	8
4. Integración	<a href="#">Kneeling arms swings</a>	2	2	6"	5- 7-10
Anotaciones	* Cada intensidad hacer 2 series de 2 rep de 6" cada lado				
5. Activación Neural	<a href="#">Drop squat – Inch runs in place with arms</a>	3	2	6"	10

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	DIST	RPE	DESC
<a href="#">Continuous shuffles</a>	3	16			9	30"
<a href="#">Lateral push step</a>	3	16			9	30"
<a href="#">COD 180° – Plyo step</a>	3	4		5 metros	9	30"
<a href="#">Scissor bounds</a>	3	8			9	30"
<a href="#">Switch</a>	2	10			8	30"

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

### Día 2 – Fundamentos multidireccionales & Sprint endurance

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
<a href="#">5-10-5 Pro agility test</a> (MEDIR)	2	1	5 - 10 - 5 m	10	30"	1'
<a href="#">Illinois test</a> (MEDIR)	2	1	-			
<a href="#">20 m Acceleration</a> (MEDIR)	2	1	20	10		1'30"
<a href="#">40 m sprint</a> (MEDIR)	2	1	40	10		3'
<a href="#">Curved sprint</a>	2	2	14,62 m largo x 3,65 m radio	11	1'	2'
Anotaciones	Medir los 3 ejercicios					
<a href="#">Low run to 10 m sprint</a>	3	3	10 m	10	30"	1'
<a href="#">Acceleration - shuffle - crossover to sprint</a>	3	2	9 largo, 1 m ancho (a los 8m)	10	45"	2'

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Sprint 1	2	2	60 m	10	1' 30"	3'
Sprint 2	2	2	30 m	10	1'	2' 30"



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima vertical

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Cat cow</a>	2	6		4
3. Activación	<a href="#">Alternative reactive press pallof</a>	2	8		7
4. Integración	<a href="#">Lateral base movement</a>	2	20		6
5. Activación Neural	<a href="#">CMJ</a> (medir)	2	2		10
6. Activación Neural	<a href="#">Abalakov</a> (medir)	2	2		10
7. Activación Neural	<a href="#">Abalakov con aproximación</a> (medir)	2	2		10

### ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
<a href="#">1/4 Squat – ISO HOLD</a>	Máxima	3	3	>25"	10	1'	
<a href="#">Split – ISO HOLD</a>	Máxima	3	2	>25"	10	1'	

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima vertical

CONTRASTES SIMPLES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Squat</a>	3	3	3			10	2'	
A2	<a href="#">Low box reactive jump</a>		5				40-50 cm		10
B1	<a href="#">Dumbbell jump squat</a> (medir)	3	4	3			10	2'	40 kg
B2	<a href="#">Assisted CMJ</a> (Elegir una opción)		6	6			10		
C1	<a href="#">KTB - Step up</a>	3	3	3		40-50 cm	10	2'	
C2	<a href="#">Single leg low box jump</a>		4			40-50 cm	10		

SPEED & AGILITY

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – PAP

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Band assisted active leg straight leg raise</a>	2	6	5"	3
3. Movilidad	<a href="#">Quad-hip flexor stretch sidelying</a>	2	6	5"	3
4. Activación	<a href="#">Single leg glute bridge – ISO Hold</a>	2	4	12"	7
5. Activación	<a href="#">Split step heel raise</a>	2	3	25"	9
6. Activación Neural	<a href="#">Inch runs with arms</a>	2	3	5"	10

### CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Single leg wall squat – ISO Hold</a>	3	1	-	25"-45"		8	2'	
A2	<a href="#">Assisted Single leg jump</a>		3				10		
B1	<a href="#">Explosive miniband single leg glute bridge – med ball</a>	3	4				10	2'	
B2	<a href="#">Single leg broad jump</a>		3				10		
Anotaciones		Hacer la biserie primero una pierna y después con la otra. P.E. 25-45" del single leg con la izquierda y 3 rep de single les broad jump con la izquierda							

ARGOS