



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12

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

Magic Johnson

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 1 – 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'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 1 – Contrastes franceses “Vector horizontal & Rotacional”

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT/DIST	RPE	DESC	KG
A1	Rack Pull	3	3	7			7	3'	
A2	Seated box broad jump		2				10		
A3	Explosive glute bridge - med ball		4	6			7		
A4	Low run to 10 m sprint		2				14 metros (4+10)		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		
B4	Falling start		2				10 metros		10
C1	Dumbbells Lateral Lunge	3	4	6			7	3'	
C2	Shuffle to vertical jump		3				10		
C3	Resisted Lateral push		4	6			6		
C4	Acceleration - shuffle - crossover to sprint		1				8 m largo 2 m ancho a cada lado a los 6m		10

SPEED & AGILITY 2.0

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – PAP & 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. Integración	A.W.D Load & lift to continuous tacs	2	2 x 8		7
6. Integración	C.W.D Load & lift 90° single arm & tac	2	5		9
7. Activación Neural	Reactive lateral step up	2	5		9

ISOS – OVERCOMING

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

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – PAP & 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"

ARGOS