



SPEED & AGILITY

SEMANA 15

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

ARGOS

“Para descubrir tu verdadero potencial, primero debes encontrar tus propios límites y entonces debes tener el valor de ir más allá de ellos”

Picabo Street

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – POTENCIA MÁXIMA

Día 1 – Potencia máxima horizontal & Rotacional (Tapering)

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	Deep squat to hamstring stretch	2	6		2
3. Activación	Front Plank	3	25"		7
4. Activación	1/4 Squat – ISO PUSH	3	3	3"	10
5. Activación Neural	CMJ (MEDIR)	2	2		10
6. Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists (MEDIR)	2	2		10
7. Activación Neural	Squat Jump – multipower (MEDIR) 40 KG	2	2		10

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT / DIST	RPE	DESC	KG
B1	Single leg dumbbell RDL	3	4	6			10	2'	
B2	3 x 5 m acceleration to breakdowns		2			3 x 3 m	10		
C1	First Step of acceleration resisted	3	4	6			7	2'	
C2	Acceleration – Plyo step		2			9 m	10		
D1	Lateral Lift	3	4	6			7	2'	
D2	Continuous explosive cutting		8				10		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – POTENCIA MÁXIMA

Día 2 – Habilidades multidireccionales & Sprint interval (Tapering)

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

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	ASLR	2	6		5
3. Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	2	12"	8
4. Integración	Kneeling arms swings	2	2	6"	7-10
Anotaciones	* Cada intensidad hacer 2 series de 2 rep de 6" cada lado				
5. Activación Neural	Inch runs with arms	2	2	6"	10

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	DIST	RPE	DESC
Continuous shuffles	2	2		10 m	10	30"
Acceleration to crossover – 2	2	2		10 m	10	30"
Acceleration – Plyo step	2	2		10 m	10	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – POTENCIA MÁXIMA

Día 2 – Habilidades multidireccionales & Sprint interval (Tapering)

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'
20 m Acceleration (medir)	2	1	20 m	10		1'30"
40 m sprint (medir)	2	1	40 m	10		3'
Illinois test (medir)	2	2	-	10	1'	2'
Backpedal to turn 180°	2	2	5 m + 8 m	10	30"	1' 30"

COD INTERVALS				
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	TIEMPO	DESCANSO
COD Tempo intervals	2	10 metros	2'	3'

The diagram illustrates the COD Tempo intervals structure. It shows three horizontal arrows representing different movement levels between two points marked by blue triangles. The top arrow is labeled 'C: 20 metros sprintando (RPE 10)'. The middle arrow is labeled 'B: 20 metros trotando (RPE 6)'. The bottom arrow is labeled 'A: 10 metros andando (RPE 2)'. Below the arrows, the sequence 'A - B - C - A - B - C - A (etc) hasta acabar los 2'' is written, indicating the order and duration of the intervals.

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – POTENCIA MÁXIMA

Día 3 – Potencia máxima vertical & Rotacional (Tapering)

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	Front Plank	2	2	15"	10
4. Integración	Miniband Monster Walk	3	10		10
5. Activación Neural	High box– Ankle stiffness	2	30		10
6. Activación Neural	Broad Jump (medir)	2	3		10

CLUSTER

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC	KG
A1	Hack low split squat (Cluster)	2	2 x 3	6	10	20"	2'	
A2	Dumbbells – bulgarian split squat (Cluster)	2	2 x 3	4	10	20"	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – POTENCIA MÁXIMA

Día 3 – Potencia máxima vertical & Rotacional (Tapering)

CONTRASTES SIMPLES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT/DIST	RPE	DESC	KG
B1	Continuous dumbbell jump squat	3	4				6	2'	40% PC
B2	Assisted CMJ (Elegir una opción)		4				10		
D1	Resisted Lateral push	3	4	8			5	2'	
D2	Shuffle to vertical jump		4				10		