



**SPEED & AGILITY 2.0**

**SEMANA 7**

**ARGOS**

# SPEED & AGILITY

## 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

## 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

“Odio perder y eso te da una determinación extra  
para trabajar más duro”

Wayne Rooney

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – 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="#">Hip mobility</a>	2	12		2
3. Movilidad dinámica	<a href="#">Deep squat to hamstring stretch</a>	2	10		4
4. Activación	<a href="#">Leg extensión Dead Bug 90/90</a>	2	8		7
5. Activación	<a href="#">CMJ (medir)</a>	2	4		10
6. Activación Neural	<a href="#">High box – Ankle stiffness</a>	2	30		10

### PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">Ankle – ISO PUSH</a>	2	3	3"	10	3"	2'	
<a href="#">1/4 Squat – ISO HOLD</a>	3	3	6"	10	6"	2'	120-160% PC

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA

### Día 1 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Smith machine jump squat</a> (Medir)	3	4		10	2'	40 kg
A2	<a href="#">Squat</a>	3	4	2		3'	
B1	<a href="#">Dumbbells – bulgarian split squat</a>	3	5	2		2'	
B2	<a href="#">Step up Jump</a>		10		10		

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – 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</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Cobra pose</a>	2	6		5
3. Activación	<a href="#">One leg hip extension – front plank</a>	2	2	20"	8
4. Integración	<a href="#">Single leg extension glute bridge – ISO Catch</a>	2	8		9
5. 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				

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC
<a href="#">March</a>	2	2	10 m	6	10"	30"
<a href="#">Doubles</a>	2	2	10 m	7	10"	30"
<a href="#">Switch</a>	2	2	10 m	8	10"	30"
<a href="#">High knee runs</a>	2	2	10 m	9	10"	30"

### ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Sprint Endurance

MECÁNICA ACELERATIVA						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
<a href="#">Falling start</a>	2	4	10 m	8	45"	1' 30"
<a href="#">Sprint – Finta – Sprint</a>	2	4	5 m – 1 m – 5m	9	1'	2' 30"

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Progresiones	2*	2	20 – 40 – 60 m	6-8	45"	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%)					
Sprint 1 (medir)	1	2	40 m	10	1' 30"	3'
Sprint 2 (medir)	2	2	20 m	10	1' 30"	3'
Sprint 3	2	3	10 m	10	1'	2' 30"



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima horizontal

### 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="#">Band assisted active leg straight leg raise</a>	2	6		3
3. Movilidad dinámica	<a href="#">Step to inverted hamstring stretch</a>	2	4		4
4. Activación	<a href="#">Side bridge row</a>	2	12		8
5. Integración	<a href="#">Lateral Step heel raise – ISO hold</a>	2	2	30"	9
6. Activación Neural	<a href="#">Broad Jump</a> (medir)	2	3		9

### FUERZA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Deadlift</a>	4	4	4	7	3'	
A2	<a href="#">Hip Thrust</a>	3	6	4	8	2'	
C1	<a href="#">Preactive press pallof</a>		12	4	9		

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Pliometría

### 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 – Aductor</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Hip mobility</a>	2	12		3
3. Activación	<a href="#">Leg-arm extension dead bug 90/90</a>	2	10		6
4. Integración	<a href="#">Single leg band glute pistons</a>	2	10		7
6. Integración	<a href="#">90° rotation drop squat 2 to 2</a>	2	6		9
7. Activación Neural	<a href="#">Reactive lateral step up</a>	2	8		9

### REACTIVIDAD

EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
<a href="#">Single leg quick feet lateral hop – in place</a>			2	40	10	1'
<a href="#">Split-stance double switch jump</a>			3	5	10	1'
<a href="#">Single leg reactive step jump</a>	<20 cm		2	8	10	1'
<a href="#">Single Leg – Reactive step jump to switch</a>	<20 cm		2	8	10	1'

ARGOS

## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Pliometría

PLIOMETRÍA					
EJERCICIO	ALT	SERIES	REP	RPE	DESC
<a href="#">Abalakov - Quick arms twists</a>		3	4	10	1'
<a href="#">Abalakov con aproximación - Quick arms twists (medir)</a>		3	4	10	1'
<a href="#">Mid box jump 2 to 1 + P4</a>	50–65 cm	3	6	10	1'
<a href="#">Single leg jump to explosive cut</a>		3	5	10	1'
<a href="#">Power Skips</a>		2	8	10	45"

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 5 – 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	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2
2. Movilidad	<a href="#">Single Leg RDL to P4</a>	2	8	3"	3
3. Movilidad dinámica	<a href="#">Deep squat to hamstring stretch</a>	2	12		6
4. Activación	<a href="#">Lateral bridge</a>	1	4	20"	7
6. Integración	<a href="#">C..W.D Crossover</a>	3	6	3"	7
7. Activación Neural	Carrera	1	1	5'	8

### CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [15" – 15" (100% VIFT)]

	VIFT	METROS	SERIES	TIEMPO
	16	30	3	7'
	16,5	31		
	17	32		
	17,5	33	TIEMPO	DESCANSO
	18	34	15"	15"
	18,5	35		
	19	36		
	19,5	37	DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
	20	38	7' andando	1
20,5	39			
21	40			

ARGOS