



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

ABREVIACIONES

ALT Altura del cajón de pliometría

DESC Tiempo de descanso inter-serie o inter-repetición

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

SPEED & AGILITY 2.0

VIDEOS IMPORTANTES

- [Aprende a usar el programa](#)
- [Aprende a utilizar el KPI Report Dashboard](#)
- [Plan de acción del futbolista](#)
- [Aprende a medir los tests de rendimiento \(Inshot app\)](#)
- [Cómo medir los tests de salto \(My jump 2 app\)](#)
- [Qué es el RPE y el RIR](#)
- [Aspectos clave de los WALL DRILLS](#)
- [Las 2 claves para saltar más](#)
- [Técnica de carrera](#)

"Si me muero, quiero volver a nacer y quiero ser futbolista"



DIEGO
(10)

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 1 – Test de salto & fuerza general

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio y campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	DESC	RPE
Functional Test	Deep squat test	3	3	30"	5
Functional Test	Single leg step down test	3	3	30"	6
Anotaciones	Grábate una serie de frente, otra de lado y otra por detrás				


PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1	1	30"	2	10"
Movilidad Dinámica	Reverse lunge with arm raise	2	6		2	10"
Activación	Glute bridge ISO HOLD	2	6	8"	4	10"
Activación neural	CMJ	2	6		6	10"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 1 – Test de salto & fuerza general

TESTS					
EJERCICIO	1ª REP	2ª REP	3ª REP	CARGA	DESC
CMJ					15"
Anotaciones	Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (CMJ, al final cuando te pida la carga, poner un 0). Quédate con el mejor salto				
Abalakov con aproximación					15"
Anotaciones	Grabar a cámara lenta. En My Jump2 elegir (CMJ con brazos). Quédate con el mejor salto				
Smith machine jump squat				40 KG	15"
Anotaciones	<ul style="list-style-type: none"> - 40 kg con la barra incluida, si la barra pesa 20, serían la barra + 1 disco de 10 kg en cada lado - Calienta con 1 serie de 3 repeticiones con 20 kg y otra con 30 kg - Grabar en cámara lenta. Utilizar en My Jump2 (CMJ, y al final añadir los 40 kg) - Quédate con el mejor salto - Si no tienes squat machine, hazlo con barra y si no, 2 mancuernas de 20 kg 				

TESTS DE CAMPO					
EJERCICIO	1ª SERIE	2ª SERIE			DESC
Acceleration test (20 metros)					1'
Anotaciones	Apunta el tiempo en centésimas (c) (grábate con la cámara desde un lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				
5-0-5 Agility test	DER 1	DER 2	IZQ 1	IZQ 2	DESC
					1'
Anotaciones	Haz dos series girando hacia cada lado. Apunta el tiempo en centésimas (c) (grábate con la cámara de lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1	1	30"	2	10"
Movilidad Dinámica	Cobra pose	2	6		2	10"
Activación	Patrón Respiratorio	2		2'	1	10"
Activación	Dead Bug 90/90	2	4	6"	6	10"
Integración	Miniband Monster Walk	2	20		7	30"
Activación neural	Ankle stiffness	2	40		7	
Activación neural	CMJ	2	6		10	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC
A.W.D Posture – ISO PUSH	2	4	4"		8	30"
A.W.D Load & Lift	3	6	2"		8	30"
Walk	3	2		10 metros	6	30"
March		2		10 metros	7	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

PILLAR WORK						
TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC
Bracing	Dead Bug 90/90	5	4	6"	6	30"
Antiextensión	Crusade dead bud 90/90		6		6	
Antiextensión	Front Plank		2	12"	6	
Antiflexión-lateral	Lateral bridge		2	8"	6	

FUERZA BÁSICA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Globet Squat	3	10	10	5	1'	
A2	Dumbbells reverse lunge	3	8	8	5	1'	
B1	Glute bridge pullover	2	8	8	5	30"	
C1	Press pallof		8	8	5		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 3 – 30-15 IFT

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

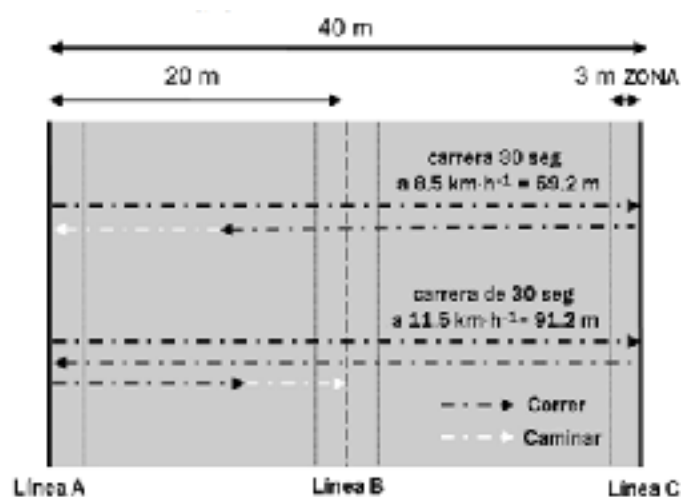
RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1		30"	2	-
Movilidad	Straight leg lowering	2	5		2	10"
Activación	Dead Bug 90/90	2	6	4"	5	10"
Activación Neural	CMJ	2	3		7	15"

TEST DE RESISTENCIA INTERMITENTE

30-15 INTERMITENT FITNESS TEST



Vift (Última velocidad
completada)

FC Máxima (ppm)

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 4 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1		30"	2	-
Movilidad	Straight leg lowering	2	5		2	10"
Activación	Dead Bug 90/90	2	6	4"	5	10"
Activación	Press pallof	2	10		6	10"
Integración	Drop Squat	2	5		7	10"
Activación Neural	CMJ	2	3		7	15"

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Split step heel raise	3	2	30"	7	20"	1'	
1/4 Squat - ISO PUSH	3	4	4"	9	4"	2'	
Anotaciones	Bloquear la barra a una altura de 1/4 de sentadilla y empujar al 1000% hacia arriba, si no tienes Smith machine o no se bloquea bien, utiliza una barra y empuja hacia arriba (Adáptalo como en este video)						
Hip up – ISO HOLD	3	3	6"	7	6"	2'	30% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – PRE-TEST Y ACTIVACIÓN Día 4 – PAP

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Smith machine jump squat		40% PC	3	6	9	2'
Mid box jump	50-65 cm		3	8	7	2'
Pogo jump in place			2	40	7	1'

ARGOS