SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15

ARGOS

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.

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

“Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan”

Vince Lombardi

SEMANA 15 – TAPERING
Día 1 – Contrastes franceses "Vector Vertical"

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio | FECHA:

HORA: | RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	10"
2. Movilidad	Deep squat to hamstring stretch	2	10		3	10"
3. Activación	Crusade dead bud 90/90	2	8		6	20"
4. Integración	Lateral bridge		1	15"	7	
5. Integración	Band sprinter knee drive		6	3"	7	
6. Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists	2	3		10	20"

CLUSTER

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC	KG
A2	Squat (Cluster)	3	3 x 2	6	10	15"	2'	

SEMANA 15 – TAPERING

Día 1 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	ALT/DIST	RPE	DESC	KG
A1	Dumbbell Thruster	4	6	6			6	3′	
A2	Single leg low box jump with reactive arms		5			40-50 cm	10		
A3	First Step of acceleration resisted		4	6			10		
A4	High knee runs		2			4 metros	10		
B1	Dumbbells – bulgarian split squat	4	4	6			5	3′	
B2	CMJ		4				10		
B3	Resisted back push		4				10		
B4	Backpedal to sprint		2			4 metros	10		

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – TAPERING
Día 2 – Reactividad

INTRODUCCIÓN	
LUGAR: Gimnasio	FECHA:
HORA:	RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO						
TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30”	1	15”
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch	2	10		2	15”
Movilidad dinámica	Handwalk		10		2	
Activación	Split step heel raise	2	1	30”	6	15”
Activación Neural	Ankle stiffness		30		6	

PAP							
EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	KG
Single heel raise on box	2	10		7	2’	2’	40% PC
Knee – ISO PUSH	2	3	4”	10	4”	2’	
Ankle – ISO PUSH	2	3	4”	10	4”	2’	

SEMANA 15 – TAPERING
Día 2 – Reactividad

REACTIVIDAD						
EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Mid box reactive jump	2	6	10		1′	50–65 cm
Single leg reactive step jump	2	5	10		1′	<20 cm
Single Leg – Reactive step jump to P4	2	5	10		1′	<20 cm
Single Leg – Reactive step jump to switch	2	5	10		45″	<20 cm

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 15 – TAPERING
Día 3– PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa | FECHA:

HORA: | RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30”	2	10”
Movilidad	Cat cow	2	10	3”	3	10”
Movilidad	Lateral lunge		6		5	
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	1	20”	8	30”
Activación	Single leg glute bridge		15		8	
Activación Neural	Inch runs in place	2	3	6”	10	10”

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	ALT	RPE	DESC	KG
A1	COMPLEX – Bulgaria split squat – squat jump	2	4+4	6			8	2’	
B1	Explosive glute bridge – med ball	2	6				10	2’	
B2	3 x 5 m acceleration to breakdowns		1				10		