SPEED & AGILITY 2.0



SEMANA 2

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 (OBLIGATORIO VER TODOS) *haz clic encima

- 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

ARGOS

“Hay que aprender el oficio para ser el mejor , no vale sólo con el talento”



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – READAPTACIÓN
Día 1

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	–
Activación	Vibrador local	1	3	10"	2	10"
Movilidad	ASLR	3	8		2	10"
Movilidad	Single Leg RDL to P4		8		1	
Activación	Isométrico de isquio, desde posición de puente de glúteo, traicionar hacia tí	2	6	8"	5	10"
Activación	Glute bridge ISO HOLD	3	2	20"	6	10"
Integración	One leg hip extension – front plank	3	2	12"	7	10"

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
A.W.D Posture – ISO PUSH	4	4	4"		8	4"	30"
A.W.D Load & Lift	4	6	2"		8	2"	30"

SEMANA 2 – READAPTACIÓN
Día 1

PAP							
EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Hip up – ISO HOLD	35% PC	5	2	6″	7	6″	2′
RDL – ISO push		5	3	6″	7	6″	2′

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – READAPTACIÓN
Día 2

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	–
Activación	Vibrador local	1	3	10"	2	10"
Movilidad	ASLR	3	8		2	10"
Movilidad	Single Leg RDL to P4		8		1	
Activación	Isométrico de isquio, desde posición de puente de glúteo, traicionar hacia tí	2	6	8"	5	10"
Activación	Glute bridge ISO HOLD	3	2	20"	6	10"
Integración	One leg hip extension – front plank	3	2	12"	7	10"

PAP

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Hip up – ISO HOLD	40% PC	3	2	6"	7	6"	2'
Ankle – ISO HOLD	100% PC	3	3	6"	7	6"	2'

SEMANA 2 – READAPTACIÓN
Día 2

FUERZA GENERAL									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Assymetrical RDL	3	8	8		6		3’	
B1	Single leg dumbbell RDL	3	4	6		6		70”	
B2	Explosive glute bridge – med ball		6	8		9			6-9 kg