



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2

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

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](#)

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

El Pullo

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

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	-
Movilidad	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		20		7	
Activación Neural	Ankle stiffness	2	40		7	10"
Activación Neural	CMJ	2	6		10	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 2 – FUNDAMENTOS

Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

FUERZA GENERAL							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	Carga
A1	Squat	3	10	8	6	3'	
Recordatorio		Hacer las series de aproximación para estimar tu 8 RM (4 rep + 4 RIR)					
A2	Dumbbell Thruster	3	12	6	7	2'	
B1	Step up to 4 position	3	14		9	1'	
C1	Combine row & press	3	10	5	7	60"	
C2	Banded single leg extension dead bug		8		7		

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general horizontal

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	-
Movilidad	Quad-hip flexor stretch sidelying	2	6		4	10"
Activación	Single leg glute bridge	2	10		7	10"
Integración	Single leg – bird dog		10		6	
Activación Neural	Single leg reactive step jump	2	6		8	10"
Activación Neural	Broad Jump	2	6		10	10"

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
A.W.D Load & Lift	2	4	4"		8	4"	20"
A.W.D Load & lift & single tac	3	8			8	4"	20"
Walk	3	2		10 metros	6	5"	20"
March		2		10 metros	7	5"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general horizontal

FUERZA GENERAL									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	RDL - ISO push	3	3		3"	10	3"	2'	
A2	Rack Pull	3	10	6		6		3'	
B1	Pulley lunge - ISO catch	3	8	8		7		1'	
C1	Single leg dumbbell RDL	3	4	6		6		70"	
C2	Explosive glute bridge - med ball		6	4		9			

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

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	10"
Movilidad	Hip mobility	2	6		2	10"
Activación	One leg hip extension – front plank	2	4	8"	7	10"
Integración	Drop Squat 2 to 1	2	6		8	10"
Activación Neural	Inch runs in place	2	2	6"	9	10"

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Ankle – ISO HOLD	70% PC	3	2	5"	7	5"	2'	
Knee – ISO PUSH		2	3	3"	10	3"	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Mid box jump	50-65 cm		3	6	8	1'
Low box reactive jump	40-50 cm		3	8	8	1'
Assisted split jump (Elegir una opción)			2	6	9	1'
Lateral bound			2	30	7	30"

FUERZA AUXILIAR								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T ("	RPE	DESC	KG
A1	Braking and withdrawal row	3	12	12		7	1'	
B1	Db 90/90 leg extension - 1 arm bench press	2	6	4		6	1'	
C1	Aductores en polea	2	12	5		6	1'	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

Día 4 –Capacidad aeróbica

CAPACIDAD AERÓBICA

LUGAR: Casa y Calle o Césped

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	Hip mobility	2	12		4	10"
Movilidad Dinámica	Handwalk		10		6	
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		6	10"
Integración	A.W.D Posture – ISO PUSH		8		6"	
Activación Neural	Carrera	1	1	5'	7	

CAPACIDAD AERÓBICA

CARRERA

	SERIES	TIEMPO
	1	30'
	RPE	
	6	
	PULSACIONES	
	140 – 160 ppm	

ARGOS