



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7

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 (0-10). En la que "0" es un esfuerzo nulo y "10" un esfuerzo máximo

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)

T" Tiempo que debes realizar un ejercicio (contado en segundos) o mantener una posición en los ejercicios isométricos

ARGOS

“Algo en lo más profundo de mi persona me
permite agarrar el éxito y seguir adelante tratando
de ganar de nuevo”

A handwritten signature in white ink, appearing to be 'P. J. 100', written in a cursive style.

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima multivectorial (Tapering)

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2
Movilidad	ASLR	3	6		3
Movilidad	Hip mobility		8		3
Movilidad	Quad-hip flexor stretch sidelying		8		4
Movilidad dinámica	Single Leg RDL – RNT	3	5		4
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	3	1	20"	7
5. Integración	TRX – Acceleration drill – Posture ISO Hold		3	8"	7
6. Activación neural	Inch runs in place	2	2	6"	9

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima multivectorial (Tapering)

COMPLEX TRAINING								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	1/4 Squat - ISO PUSH	3	3		3"	10	2'	
A2	Low box reactive jump		6			10		40-50 cm
B1	Hip Thrust	3	4	4		7	2'	
B2	Single leg extension glute bridge - ISO Catch		6		10			
C1	Lateral Lift	3	4	6		7	2'	
C2	Continuous explosive cutting		6		10			

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Pliometría (Tapering)

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2
Movilidad	Cat cow	3	8		3
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall		8		4
Movilidad dinámica	Reverse lunge with arm raise		8		7
Activación	Front Plank	2	20"		7
Integración	Monster Walk		20		9
Activación Neural	Reactive lateral step up	2	8		9

REACTIVIDAD

EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Single leg reactive step jump	<20 cm		3	12	10	1'
Single Leg – Reactive step jump to P4	<20 cm		3	12	10	1'
Single Leg – Reactive step jump to switch	<20 cm		3	8	10	45"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Pliometría (Tapering)

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Dumbbell jump squat		35% PC	3	4	10	2'
Abalakov con aproximación – Quick arms twists				4	10	
Mid box – Drop jump	50–65 cm		3	4	10	1'
Mid box jump 2 to 1 + P4	50–65 cm		3	8	10	1'
Shuffle to box jump	50–65 cm		3	4	10	1'

SPEED & AGILITY

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2
2. Movilidad	90/90 stretch with arm sweep	3	8	3"	2
3. Movilidad	Handwalk		6		4
4. Activación	Front Plank	3	1	25"	7
5. Activación	Lateral bridge		6	20"	7
6. Activación Neural	Ankle stiffness	2	25		10

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Bulgarian Split Squat – 1D	3	4	8			5	2'	
A2	Assisted Single leg jump		3				10		
B1	Single Leg RDL – RNT	3	4				3	2'	
B2	Single leg broad jump		3				10		
Anotaciones		Hacer la biserie primero una pierna y después con la otra.							

ARGOS