



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8

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

“Todos los buenos atletas cometen errores; los grandes aprenden a cometer ese error solo una vez”

Raúl López

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

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	Quadruped thoracic spine rotation – foam roller	2	6		2
3. Movilidad dinámica	Single Leg RDL to P4	2	5		4
4. Activación	Explosive single leg glute bridge – medball	2	6		8
5. Integración	Single leg band glute pistons	2	8		8
6. Activación Neural	Single Leg – Reactive step jump to P4	3	12		10

ACCELERATION WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
A.W.D Load & lift & single tac	3	10		9	45"
A.W.D Load & lift to double switch	3	6		9	45"
A.W.D Load & lift – tac to double switch	3	6		9	45"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

ISOS – OVERCOMING							
EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
RDL - ISO push		3	3	3"	10	2'	

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Hip Thrust	3	4	2		2'	
A2	Deadlift	3	4	2		3'	
B1	Dumbbells reverse lunge	3	10	4		1'30"	
B2	Single leg dumbbell RDL	3	6	6		1'	
C1	Single leg glute bridge + crusade DB	3	8	4		1'	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 2 – Fundamentos multidireccionales & Sprint endurance

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2
2. Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	6		5
3. Activación	Crusade dead bud 90/90	2	2	30"	8
4. Integración	Kneeling arms swings	2	2	6"	5- 7-10
Anotaciones	* Cada intensidad hacer 2 series de 2 rep de 6" cada lado				
5. Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms	3	2	6"	10

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	DIST	RPE	DESC
Scissor bounds	3	8			9	30"
Switch	2	10			8	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 2 – Fundamentos multidireccionales & Sprint endurance

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
5-10-5 Pro agility test (MEDIR)	2	1	5 - 10 - 5 m	10	30"	1'
Illinois test (MEDIR)	2	1	-			
20 m Acceleration (MEDIR)	2	1	20	10		1'30"
40 m sprint (MEDIR)	2	1	40	10		3'
Anotaciones	Medir los 3 ejercicios					
Low run to 10 m sprint	3	3	10 m	10	30"	1'

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Sprint 1	2	2	60 m	10	1' 30"	3'
Sprint 2	2	2	30 m	10	1'	2' 30"

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima vertical

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

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	Cat cow	2	6		4
3. Activación	Alternative reactive press pallof	2	8		7
4. Integración	Lateral base movement	2	20		6
5. Activación Neural	CMJ (medir)	2	2		10
6. Activación Neural	Abalakov (medir)	2	2		10
7. Activación Neural	Abalakov con aproximación (medir)	2	2		10

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
1/4 Squat – ISO HOLD	130% PC	3	3	6"	10	2'	
Split – ISO HOLD	100 % PC	3	2	8"	10	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima vertical

CONTRASTES SIMPLES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Squat	3	3	6			10	2'	
A2	Low box reactive jump		5				40-50 cm		10
B1	Smith machine jump squat (medir)	3	3	3			10	2'	40 KG
B2	Assisted CMJ (Elegir una opción)		6	6			10		
C1	KTB - Step up	3	3	3		40-50 cm	10	2'	
C2	Single leg low box jump		4			40-50 cm	10		

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Capacidad anaeróbica

CAPACIDAD AERÓBICA

LUGAR: Casa y Calle o Césped

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	Straight leg lowering	2	8		3
3. Movilidad dinámica	Reverse lunge with arm raise	2	12		6
4. Activación	Lateral bridge	1	4	20"	8
6. Integración	Monster Walk	2	20		7
7. Activación Neural	Carrera	1	1	5'	8

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [15" – 15" (100% VIFT)]

	VIFT	METROS	SERIES	TIEMPO
	16	30	4	6'
	16,5	31		
	17	32		
	17,5	33	TIEMPO	DESCANSO
	18	34		
	18,5	35	15"	15"
	19	36		
	19,5	37	DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
	20	38		
20,5	39	5' andando	1	
21	40			

ARGOS