



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

ABREVIACIONES

ALT Altura del cajón de pliometría

DESC Tiempo de descanso inter-serie o inter-repetición

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

ARGOS

"Si me muero, quiero volver a nacer y quiero ser futbolista"



DIEGO
(10)

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](#)

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN

Día 1 – Test de rendimiento

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1	1	30"	2	10"
Movilidad Dinámica	Single Leg RDL to P4	2	6		2	10"
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	6	8"	4	10"
Activación	Inch runs in place	2	2	6"	8	10"
Activación neural	Progresiones de velocidad (10 m, 20 m y 30 m)	1	2		7 y 9	30"

TESTS

EJERCICIO	1ª SERIE	2ª SERIE	DESC		
Acceleration test (20 metros)			1'		
Anotaciones	Apunta el tiempo en centésimas (c) (grábate con la cámara desde un lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				
40 m sprint			2'		
Anotaciones	Apunta el tiempo en centésimas (c) (grábate con la cámara desde un lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				
5-0-5 Agility test	DER 1	DER 2	IZQ 1	IZQ 2	DESC
					1'
Anotaciones	Haz dos series girando hacia cada lado. Apunta el tiempo en centésimas (c) (grábate con la cámara de lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				
Illinois test	LADO 1	LADO 2	DESC		
			2'		
Anotaciones	Haz una serie empezando desde un lado diferente. Apunta el tiempo en centésimas (") (grábate con la cámara desde un lado, Mídelo editando el video en la app inshot).				

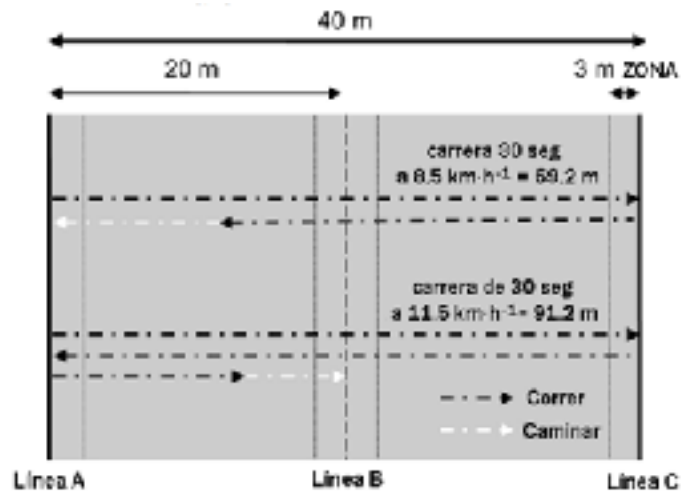
ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN Día 1 – Test de rendimiento

TEST DE RESISTENCIA INTERMITENTE

30-15 INTERMITENT FITNESS TEST



Vift (Última velocidad completada)

FC Máxima (ppm)

PILLAR WORK

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC
Bracing	Dead Bug 90/90	5	4	6"	6	30"
Antiextensión	Crusade dead bud 90/90		6		6	
Antiextensión	Front Plank		2	12"	6	
Antiflexión-lateral	Lateral bridge		2	8"	6	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN Día 2 – Fuerza máxima 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	15"
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg extended on wall	2	12		2	15"
Movilidad dinámica	Deep squat to hamstring stretch		10		4	
Activación	Preactive press pallof	2	15		7	15"
Integración	Drop Squat 2 to 2 – jump & 2		8		8	
Activación Neural	CMJ (MEDIR)	2	2		10	15"
Activación Neural	Abalakov con aproximación (MEDIR)	2	2		10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat – ISO HOLD	2	3	10"	10	10"	2'	120-140% PC
Smith machine jump squat (MEDIR)	2	3		10	2'	2'	40 kg

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN Día 2 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Squat (Cluster)	3	5 x 2	4	7	15"	2'	
B1	KTB – Step up	3	5	5	7		2'	
B2	Step up Jump		6		10			
C1	Dumbbell Thruster	6	20"		8		20"	
C2	Mid box jump		20"		10		20"	
C3	Skipping		20"		10		20"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN 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	–
Movilidad	Forearm to instep with rotation	2	6		2	10"
Activación	Crusade dead bud 90/90	2	8	2"	7	10"
Integración	Band sprinter knee drive	2	8		9	10"
Activación Neural	Inch runs in place	2	2	6"	9	15"

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Ankle – ISO HOLD	3	2	5"	7	5"	2'	75% PC
Knee – ISO PUSH	2	3	3"	10	3"	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN

Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Mid box jump	50–65 cm		3	8	8	1'
Low box reactive jump	40–50 cm		3	12	8	1'
Assisted Single leg jump			3	6	9	30"
Continuous cutting			2	16	9	30"

FUERZA AUXILIAR								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Braking and withdrawal row	3	6	6		7	2'	
B1	Glute bridge pullover		6	6		6		
C1	Step up to 4 position		6			6		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 1 – ACTIVACIÓN 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"	6	10"
Integración	A.W.D Posture – ISO PUSH		8		9	
Activación Neural	Carrera	1	1	5'	7	

CAPACIDAD AERÓBICA

CARRERA



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

ARGOS