



SPEED & AGILITY

SEMANA 18

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

ARGOS

“Haz siempre un esfuerzo total, aun cuando las
probabilidades están en contra tuya”

Arnold Palmer

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN Día 1 – Fuerza máxima

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
Movilidad	Reach, roll and lift heel sit	2	12		4
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		4
Integración	Drop Squat 2 to 1		8		10
Activación neural	CMJ	2	6		10

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Knee – Iso hold	3	3	10"	10	10"	2'	140% PC
Ankle – Iso switch	3	3	3"	10	3"	2'	140% PC
Hip up – ISO HOLD	3	3	10"	10	10"	2'	50% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN

Día 1 – Fuerza máxima

FUERZA AUXILIAR MULTIVECTORIAL								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC SERIE	KG
A1	Squat (Cluster)	4	5 x 2	4	7	15"	90"	
B1	Rumanian Deadlift	4	5	5	7		90"	
C1	Dumbell jump squat	4	5		7		90"	24 KG
D1	Single leg RDL to row	4	8	6	7		60"	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN Día 2 – Movilidad & Fuerza horizontal

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

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	2	6		3
Movilidad	Cobra pose		6		3
Movilidad	Straight leg lowering		6		3
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall		12		3
Movilidad	Reach, roll and lift heel sit		10		3
Movilidad dinámica	Lateral lunge		10		3
Activación	Press pallof	2	12		8
Integración	C.W.D Load & lift 90° single arm tac & switch		4		9
Activación Neural	Inch runs with arms		2	6"	10

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN

Día 2 – Movilidad & Fuerza horizontal

CLUSTER								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC	KG
A1	Deadlift (Cluster)	4	4 x 2	4	7	15"	2'	

CONTRASTES SIMPLES							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
B1	Hip Thrust	4	5	3	8	2'	
B2	3 x 5 m acceleration to breakdowns		2		10		3 x 5 m
C1	Dumbbells reverse lunge	4	5	3	8	2'	
C2	Backpedal to sprint		3		10		5 m

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN Día 3 – Habilidades multidireccionales

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	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	2	15"	8
4. Integración	Kneeling arms swings	2	2	6"	7-10
5. Activación Neural	Power Skips	2	6		10

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	DIST	RPE	DESC
Continuous shuffle (3 x 5 m)	2	2		3 x 5 m	9	30"
COD 180° – Plyo step	2	3		8 m	9	30"
Acceleration – Plyo step	2	2		8 m	9	30"
Falling start	2	2		8 m	9	1'

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 18 – ADAPTACIÓN

Día 3 – Habilidades multidireccionales

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
5-10-5 Pro agility test (medir)	2	2	5 – 10 – 5 m	10	30"	1'
Illinois test (medir)	2	1	-	10		1'30"
Acceleration test (medir)	2	1	20 m	10		1'30"
Anotaciones	Medir los 4 ejercicios					
Curved sprint	2	1	14,62 m largo x 3,65 m radio	10	1'	2'
Backpedal to open the hip / 90°	2	2	Largo 3 metros Ancho 2 metros	10	30"	1' 30"