SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7

ARGOS

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.

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

“Odio perder y eso te da una determinación extra
para trabajar más duro”

Wayne Rooney

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 1 – 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	-
Movilidad	Hip mobility	2	12		2	10"
Movilidad dinámica	Deep squat to hamstring stretch		10		4	
Integración	Leg extensión Dead Bug 90/90	3	8		8	10"
Activación Neural	CMJ		4		10	
Activación Neural	High box- Ankle stiffness	3	30		10	10"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Ankle – ISO PUSH	2	3	3"	8	3"	45"	
1/4 Squat - ISO HOLD	3	3	6"	9	6"	1'	220% PC

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA

Día 1 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Smith machine jump squat	4	4		10	2′	50 KG
A2	Squat	4	4	2	9	2′	
A3	Dumbbell Thruster	3	5	5	7	1′	
B1	Dumbbells – bulgarian split squat		5	5	7		
B2	Step up Jump		5		7		

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (“)	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Burpee to box jump	4	15”	10	15”	
Lateral bound		15”	10	15”	
Mountain climber		15”	10	15”	
Front Plank		15”	10	15”	
Anotaciones	15” haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15” de descanso				

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 2 – Sprint Endurance

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo 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		5	10"
Activación	One leg hip extension – front plank		2	20"	8	
Integración	Single leg extension glute bridge – ISO Catch	2	8		9	20"
Integración	Kneeling arms swings		2	6"	5- 7-10	

FUNDAMENTOS

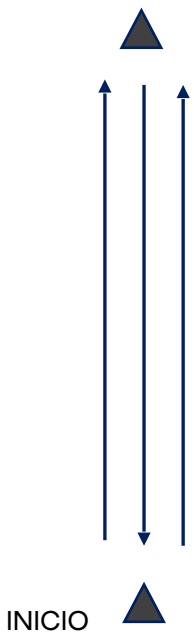
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Doubles	2	2	10 m	7	10"	30"
Switch	2	2	10 m	7	10"	30"
High knee runs	2	2	10 m	8	10"	30"
Falling start	2	4	10 m	8	15"	30"
Sprint – Finta – Sprint	2	4	5 m – 1 m – 5m	9	15"	30"

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 2 – Sprint Endurance

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Progresiones	2*	2	20 – 40 - 60 m	6-8	45″	1′
Anotaciones	* De cada distancia hay que hacer 2 series de 2 rep, Una serie a un RPE 6 (60%) y otra a RPE 8 (80%)					
Sprint 1	1	2	40 m	10	1′ 30″	3′
Sprint 2	2	2	20 m	10	1′ 30″	3′
Sprint 3	2	3	10 m	10	1′	2′ 30″

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [20″ – 20″ (90% VIFT)]



VIFT	METROS
18,5	29
19	29
19,5	30
20	31
20,5	32
21	33
21,5	33
22	34
22,5	35
23	36
23,5	36

SERIES	TIEMPO
2	5′
TIEMPO	**DESCANSO**
20″	20″
DESCANSO INTRASERIE	**CAMBIOS DE DIRECCIÓN**
6′ andando	2

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 3 – Fuerza máxima horizontal y lateral

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	Band assisted active leg straigth leg raise	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		4		3	
Integración	Side bridge row	3	12		6	10"
Activación Neural	Lateral Step heel raise – ISO hold		2	30"	7	
Activación Neural	Broad Jump	3	3		10	10"

FUERZA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Deadlift	4	4	3	8	2'	
A2	Hip Thrust	4	6	2	9	2'	
B1	KTB – Low lateral lunge – Iso Hold	3	12	4	8	1'	
B2	Lateral Lift		12	6	8		
C1	Preactive press pallof		12	6	7		

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 4 – Reactividad & Plliometría

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	-
Movilidad	Hip mobility	2	12		1	10"
Activación	Leg-arm extension dead bug 90/90	2	10		3	10"
Integración	Single leg band glute pistons		10		6	
Integración	90° rotation drop squat 2 to 2		6		8	
Activación Neural	Reactive lateral step up	2	8		9	10"

REACTIVIDAD

EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC	CARGA
Single leg quick feet lateral hop - in place	2	40	10	1'	
Split-stance double switch jump	3	5	10	1'	
Single leg reactive step jump	2	8	10	1'	<20 cm
Single Leg - Reactive step jump to switch	2	8	10	45"	<20 cm

SEMANA 7 – FUERZA MÁXIMA
Día 4 – Fundamentos & Plliometría

PLIOMETRÍA					
EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC	CARGA
Abalakov – Quick arms twists	3	4	10	1′	
Abalakov con aproximación – Quick arms twists	3	4	10	1′	
Mid box jump 2 to 1 + P4	3	6	10	1′	50–65 cm
Single leg jump to explosive cut	3	5	10	45″	
Power Skips	2	8	10	1′	

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (″)	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Pogo jump in place	4	15″	10	15″	
Assisted CMJ		15″	10	15″	
Skipping		15″	10	15″	
Front Plank		15″	10	15″	
Anotaciones	15″ haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15″ de descanso				