



**SPEED & AGILITY 2.0**

**SEMANA 10**

**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

# 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](#)

“Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden  
nunca gana”

Vince Lombardi

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

| TIPO               | EJERCICIO   | SERIES | REP | T (“) | RPE | DESC |
|--------------------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Foam Roller        | <a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>                   | 1      |     | 30”   | 2   | –    |
| Movilidad          | <a href="#">Cat cow</a>   | 3      | 6   |       | 2   | 10”  |
| Movilidad dinámica | <a href="#">One leg hip extension – front plank</a>                   |        | 4   |       | 3   |      |
| Integración        | <a href="#">Drop Squat 2 to 2 – jump &amp; 2</a>                      |        | 12  |       | 6   |      |
| Activación Neural  | <a href="#">CMJ</a> (medir)   | 3      | 3   |       | 10  | 10”  |
| Activación Neural  | <a href="#">Abalakov con aproximación – Quick arms twists</a> (medir) | 3      | 3   |       | 10  | 10”  |

## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

| POTENCIA MÁXIMA |  |        |     |     |       |     |          |      |         |
|-----------------|--|--------|-----|-----|-------|-----|----------|------|---------|
| Nº              | EJERCICIO                                      | SERIES | REP | RIR | T (") | RPE | DESC REP | DESC | CARGA   |
| A1              | <a href="#">Squat</a>                          | 5      | 8   | 6   |       | 5   |          | 3'   |         |
| A2              | <a href="#">CMJ</a>                            |        | 5   |     |       | 10  |          |      | > 65 cm |
| A3              | <a href="#">Continuous dumbbell jump squat</a> |        | 4   |     |       | 10  |          |      | 12 KG   |
| A4              | <a href="#">Assisted CMJ</a>                   |        | 5   |     |       | 10  |          |      |         |
| B1              | <a href="#">Dumbbells reverse lunge</a>        | 5      | 4   | 4   |       | 7   |          | 3'   |         |
| B2              | <a href="#">Power Skips</a>                    |        | 4   |     |       | 10  |          |      |         |
| B3              | <a href="#">Alternate split jump</a>           |        | 4   |     |       | 10  |          |      | 8 KG    |
| B4              | <a href="#">Alternate assisted split jump</a>  |        | 6   |     |       | 10  |          |      |         |

| HIIT                             |   |       |     |           |             |
|----------------------------------|---|-------|-----|-----------|-------------|
| EJERCICIO                        | SERIES  | T (") | RPE | DESC REPS | DESC. SERIE |
| <a href="#">Assisted CMJ</a>     | 4   | 15"   | 10  | 15"       |             |
| Carrera                          |   | 15"   | 10  | 15"       |             |
| <a href="#">Mountain climber</a> |   | 15"   | 10  | 15"       |             |
| <a href="#">Front Plank</a>      |   | 15"   | 10  | 15"       |             |
| Anotaciones                      | 15" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15" de descanso |       |     |           |             |

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Habilidades multidireccionales & RST

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

| TIPO        | EJERCICIO   | SERIES | REP | T (") | RPE     | DESC |
|-------------|---|--------|-----|-------|---------|------|
| Foam Roller | <a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a> | 1      |     | 30"   | 2       | -    |
| Movilidad   | <a href="#">Hip mobility</a>                        | 3      | 10  |       | 5       | 10"  |
| Activación  | <a href="#">Single leg glute bridge – ISO Hold</a>  |        | 2   | 20"   | 8       |      |
| Integración | <a href="#">Kneeling arms swings</a>                | 3      | 2   | 6"    | 5- 7-10 | 20"  |
| Integración | <a href="#">Explicación pogo jumps</a>              |        | 30  |       | 10      |      |

### FUNDAMENTOS

| EJERCICIO                               | SERIES | REP | DIST | RPE | DESC REP | DESC SERIE |
|---|--------|-----|------|-----|----------|------------|
| <a href="#">Lateral hip switch jump</a> | 2      | 6   |      | 9   | 10"      | 30"        |
| <a href="#">COD 180° – Plyo step</a>    | 2      | 4   | 8 m  | 9   | 10"      | 30"        |
| <a href="#">Double Switch</a>           | 2      | 2   | 8 m  | 9   | 10"      | 30"        |
| <a href="#">Scissor bounds</a>          | 2      | 2   | 8 m  | 9   | 15"      | 30"        |
| <a href="#">Falling start</a>           | 2      | 3   | 8 m  | 9   | 15"      | 30"        |

### ARGOS



## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Habilidades multidireccionales & RST

| SPRINT ENDURANCE   |        |     |  |     |           |             |
|--|--------|-----|--|-----|-----------|-------------|
| EJERCICIO  | SERIES | REP | DIST   | RPE | DESC REPS | DESC. SERIE |
| <a href="#">5-0-5 Agility test</a> (medir)                     | 2      | 1   | 10 -5 m  | 10  |           | 1'          |
| <a href="#">Acceleration test</a> (medir)                      | 2      | 1   | 20 m   | 10  |           | 1'          |
| <a href="#">40 m sprint</a> (medir)                            | 2      | 1   | 40 m   | 10  | 1' 30"    | 3'          |
| <a href="#">Illinois test</a> (medir)                          | 2      | 1   | -  | 10  | 45"       | 90"         |
| <a href="#">Backpedal to sprint</a>                            | 3      | 3   | 8 m  | 10  | 1' 30"    | 3'          |
| <a href="#">Acceleration to backpedal</a>                      | 3      | 3   | 3 x 3 m  | 10  | 1'        | 2' 30"      |
| <a href="#">Backpedal to turn 180°</a>                         | 3      | 2   | 5 m + 8 m                                      | 10  | 1'        |             |
| <a href="#">Acceleration – backpedal – crossover to sprint</a> | 3      | 2   | 8 m largo<br>2 m ancho a cada<br>lado a los 6m | 10  | 1'        |             |

| REPEAD SPRINT TRAINING                           |        |               |     |            |            |
|--|--------|---------------|-----|------------|------------|
| EJERCICIO  | SERIES | DISTANCIA     | RPE | DESC REPET | DESC SERIE |
| <a href="#">Repeat Sprint Training (RST)</a> (*) | 2-3    | 3 x (15 – 15) | 10  | 20"        | 4'         |

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

| TIPO               | EJERCICIO   | SERIES | REP | T (") | RPE | DESC |
|--------------------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Foam Roller        | <a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>                         | 1      |     | 30"   | 2   | 15"  |
| Movilidad          | <a href="#">Hip mobility</a>  | 2      | 10  |       | 2   | 15"  |
| Movilidad dinámica | <a href="#">Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall</a> |        | 10  |       | 4   |      |
| Activación         | <a href="#">Explosive single leg glute bridge – medball</a>                 | 2      | 6   |       | 8   | 15"  |
| Integración        | <a href="#">Band sprinter knee drive</a>                                    |        | 6   |       | 2"  |      |

### FUNDAMENTOS

| EJERCICIO   | SERIES | REP | DIST | RPE | DESC REP | DESC SERIE |
|---|--------|-----|------|-----|----------|------------|
| <a href="#">Crossover</a>                         | 2      | 8   |      | 8   |          | 30"        |
| <a href="#">Acceleration to deceleration 180°</a> | 3      | 5   |      | 8   | 10"      | 30"        |
| <a href="#">Acceleration to crossover – 1</a>     | 3      | 5   |      | 10  | 10"      | 30"        |

ARGOS

## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

| POTENCIA MÁXIMA |  |        |     |     |       |     |          |            |       |
|-----------------|--|--------|-----|-----|-------|-----|----------|------------|-------|
| Nº              | EJERCICIO  | SERIES | REP | RIR | T (") | RPE | DESC REP | DESC SERIE | CARGA |
| A2              | <a href="#">Deadlift</a>                             | 4      | 15  | 4   |       | 8   |          | 1'         |       |
| A2              | <a href="#">KTB - Low lateral lunge - Iso Hold</a>   | 5      | 8   | 4   |       | 8   |          | 1'         |       |
| C1              | <a href="#">Continuous explosive cutting</a>         |        | 10  |     |       | 7   |          |            |       |
| D1              | <a href="#">Cable rotational row to lateral push</a> | 5      | 8   | 8   |       | 6   |          | 1'         |       |
| D2              | <a href="#">Lateral bridge</a>                       |        | 1   |     | 15"   | 6   |          |            |       |

| TABATA                           |   |       |     |           |             |
|----------------------------------|---|-------|-----|-----------|-------------|
| EJERCICIO                        | SERIES                                  | T (") | RPE | DESC REPS | DESC. SERIE |
| <a href="#">Burpee</a>           | 4                                       | 20"   | 10  | 10"       |             |
| <a href="#">Press pallof</a>     |   | 20"   | 10  | 10"       |             |
| <a href="#">Kneeling push up</a> |   | 20"   | 10  | 10"       |             |
| <a href="#">Skipping</a>         |   | 20"   | 10  | 10"       |             |
| Anotaciones                      | Press falloff haz un lado en cada serie |       |     |           |             |

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 4 – Capacidad Anaeróbica láctica

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa y Calle o Césped

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

| TIPO              | EJERCICIO   | SERIES | REP | T (") | RPE | DESC |
|-------------------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Foam Roller       | <a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor</a> | 1      |     | 30"   | 2   | 10"  |
| Movilidad         | <a href="#">Quad-hip flexor stretch sidelying</a>             | 2      | 10  |       | 4   | 10"  |
| Activación        | <a href="#">Crusade dead bud 90/90</a>                        | 3      | 12  |       | 6   | 10"  |
| Integración       | <a href="#">A.W.D Posture – ISO PUSH</a>                      |        | 8   | 6"    | 9   |      |
| Activación Neural | Carrera   | 1      | 1   | 5'    | 7   |      |

### CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

[HIIT \[20" – 20" \(90% VIFT\)\]](#)

|  | VIFT | METROS | SERIES     | TIEMPO |
|---|------|--------|------------|--------|
|   |      | 18,5   | 29         |        |
|   | 19   | 29     | 5          | 5'     |
|   | 19,5 | 30     |            |        |
|   | 20   | 31     |            |        |
|   | 20,5 | 32     |            |        |
|   | 21   | 33     |            |        |
|   | 21,5 | 33     | 20"        | 20"    |
|   | 22   | 34     |            |        |
|   | 22,5 | 35     |            |        |
|   | 23   | 36     |            |        |
|   | 23,5 | 36     | 6' andando | 2      |

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA Día 5 – Capacidad Anaeróbica láctica

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa y Calle o Césped

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

| TIPO              | EJERCICIO   | SERIES | REP | T (") | RPE | DESC |
|-------------------|---|--------|-----|-------|-----|------|
| Foam Roller       | <a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor</a> | 1      |     | 30"   | 2   | 10"  |
| Movilidad         | <a href="#">Quad-hip flexor stretch sidelying</a>             | 2      | 10  |       | 4   | 10"  |
| Activación        | <a href="#">Crusade dead bud 90/90</a>                        | 3      | 12  |       | 6   | 10"  |
| Integración       | <a href="#">A.W.D Posture – ISO PUSH</a>                      |        | 8   | 6"    | 9   |      |
| Activación Neural | Carrera   | 1      | 1   | 5'    | 7   |      |

### POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA

[HIIT \[10" – 10" \(90% VIFT\)\]](#)

| <br>INICIO      FINAL | VIFT | METROS | SERIES              | TIEMPO               |
|--|------|--------|---------------------|----------------------|
|  | 18,5 | 21,5   | 4                   | 6'                   |
|  | 19   | 22     |                     |                      |
|  | 19,5 | 22,5   |                     |                      |
|  | 20   | 23,5   |                     |                      |
|  | 20,5 | 24     | TIEMPO              | DESCANSO             |
|  | 21   | 24,5   | 10"                 | 10"                  |
|  | 21,5 | 25     |                     |                      |
|  | 22   | 25,5   | DESCANSO INTRASERIE | CAMBIOS DE DIRECCIÓN |
|  | 22,5 | 26     | 6' andando          | 1                    |
|  | 23   | 26,5   |                     |                      |
| 23,5   | 27,5 |        |                     |                      |

ARGOS