



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4

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](#)

“Ve a por ello ahora. El futuro no le es prometido a
nadie”

Wyne Dyer

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Potencia 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	Cobra pose	2	8		1	15"
Movilidad dinámica	Handwalk		8		2	
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		4	15"
Integración	Bird Dog		12		6	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2		6"	

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Knee – ISO PUSH	2	3	4"	10	4"	1'	
Assisted Single leg jump		3		10			
Anotaciones	Primero una pierna y después la otra.						

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Potencia máxima vertical

COMPLEX TRAINING									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Barbell rotational reverse lunge	4	4	6		7		2'	
A2	Split-stance double switch jump		4			10			
A4	Alternate assisted split jump		8			10			
B1	Dumbbell Thruster	4	4	6		8		2'	
B2	Drop jump to high jump to double hop		2			10			> 65 cm
B3	Assisted CMJ		6			10			

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Potencia máxima horizontal

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	Band assisted active leg straight leg raise	2	10		2	15"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		10		3	
Activación	Swings of dumbbell with change of hands / AP	3	8		6	15"
Integración	Alternative banded glute piston		8		10	
Activación Neural	Single Leg – Reactive step jump to double switch		8		10	

WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC
Drop SL RDL to Acc W/ D to double switch	3	6		9		30"
Drop SL RDL to Acc W/ D to double switch – MB	3	6		9		30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Potencia máxima horizontal

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Single leg RDL to box up	4	4	6		7		2'	
A2	Plyo Step – First step of acceleration resisted		4	6		7			
A4	Acceleration from kneeling position		2			10			8 m
B1	Single Leg RDL to row	4	4	6		10	4"	2'	
B2	Power Skips		1			10			8 m
B3	SL RDL to sprint		2			6			8 m

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Pliometría

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	90/90 stretch with arm sweep	3	10		2	15"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		10		3	
Activación	Split step heel raise	3	1	30"	7	15"
Activación	Preactive press pallof		8		7	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2	6"	10	

REACTIVIDAD

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC SERIE	CARGA
High box– Ankle stiffness	3	15		10	30"	
Single leg quick feet lateral hop	3	15		10	30"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Pliometría

PLIOMETRÍA							
EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat - ISO PUSH	3	3	4"	10	4"	1'	
Abalakov con aproximación - Quick arms twists		6		10			
Ankle – ISO PUSH	3	2	4"	10	4"	1'	
Step up Jump		8		10			
High box jump 2-1 & P4	3	6		10		30"	

SPEED & AGILITY 2.0

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 4 – PAP

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	Cobra pose	2	10		2	15"
Movilidad dinámica	Lateral lunge		10		4	
Activación	Front Plank	3	2	25"	6	15"
Integración	Single leg glute bridge & Crusade dead bug		12		8	
Activación Neural	Inch runs in place		2	6"	10	

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Horizontal push to broad jump	3	3		4"	10		2'	
A2	Power Skips		1			10			8 m
B1	Drop SL RDL to Acc W/D to double switch	3	2			10	4"	2'	
B2	Acceleration from kneeling position		2			10	10"		8 m

ARGOS