



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](#)

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

Wayne Rooney

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

### 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="#">Single Leg RDL to P4</a>	2	8		6	15"
Movilidad dinámica	<a href="#">Handwalk</a>		8		6	
Activación	<a href="#">Single leg glute bridge – ISO Hold</a>	2	1	20"	9	15"
Integración	<a href="#">Single leg glute bridge</a>	3	8		10	
Activación Neural	<a href="#">Broad Jump</a>	2	4		10	15"

### PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">Hip up – ISO HOLD</a>	3	5	12"	10	12"	1'	30% PC
<a href="#">Single leg RDL – ISO HOLD</a>	3	5	12"	10	12"	1'	40% PC

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	KG
A1	<a href="#">Deadlift Cluster</a>	5	4 x 2	6		5	15"	2'	
A2	<a href="#">Hip Thrust</a>	4	6	6		6		2'	
B1	<a href="#">First Step of acceleration resisted</a>	4	12	8		6		2'	
B2	<a href="#">AWD – Load &amp; lift to run</a>		1 x 10		+ 6"	8			
B3	<a href="#">One leg hip extension – front plank</a>		1		15"	4			
Anotaciones		En AWD – Load & Lift to run: Una vez en la posición de pared, hacer 10 switch y a partir de ahí 6" de skipping alto							

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Sprint Endurance

### 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="#">ASLR</a>	2	6		5	15"
Movilidad dinámica	<a href="#">Single leg glute bridge – ISO Hold</a>	3	1	20"	9	15"
Activación	<a href="#">Single leg glute bridge</a>		10		10	
Integración	<a href="#">Kneeling arms swings</a>	2	2	6"	8-10	15"
Activación Neural	<a href="#">Drop squat – Inch runs in place with arms</a>	2	3	6"	10	15"

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC
<a href="#">Triple Switch</a>	2	2	10 m	7	10"	30"
<a href="#">Scissor bounds</a>	2	2	10 m	8	10"	30"
<a href="#">Low run to 10 m sprint</a>	2	4	10 m	8	30"	1'
<a href="#">Sprint – Finta – Sprint</a>	2	4	5 m – 1 m – 5m	9	45"	1' 30"
<a href="#">Acceleration COD to sprint</a>	2	3	8m – 1m ancho – 2 m atrás	10	45"	1' 30"

### ARGOS



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – 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'
Sprint 1	2	3	60 m	10	2'	3'
Sprint 2	2	3	40 m	10	1'30"	2' 30"
Anotaciones	Grábate más cerca, un vídeo que se ve bien solo entre el metro 0 al 15 y otro del 30 al 40 aprox.					

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima 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	15"
Movilidad	<a href="#">Hip mobility</a>	3	8		5	15"
Movilidad dinámica	<a href="#">Deep squat to hamstring stretch</a>		8		7	
Integración	<a href="#">Lateral bridge</a>	3	2	25"	8	15"
Integración	<a href="#">Single leg band glute pistons</a>		12		10	
Activación Neural	<a href="#">Abalakov – Quick arms twists</a>	2	4		10	15"

### PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">Ankle – ISO PUSH</a>	3	5	5"	10	5"	1'	
<a href="#">Knee – ISO PUSH</a>	3	5	5"	10	5"	1'	

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	<a href="#">Squat (Cluster)</a>	3	4 X 2	5		6	15"	3'	
A2	<a href="#">COMPLEX - Bulgaria split squat - squat jump</a>	3	6	3	6"	9		2'	
A3	<a href="#">Lateral bridge</a>		1		25"	7			
B1	<a href="#">First Step of acceleration resisted</a>	3	12	12		5		1'	
B2	<a href="#">AWD – Load &amp; lift to run</a>		1 x 10		6"	10			
Anotaciones		Una vez en la posición de pared, hacer 10 switch y a partir de ahí 6" de skipping alto							

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 3 – FUERZA 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="#">Deep squat to hamstring stretch</a>	2	10		4	10"
Activación	<a href="#">Front Plank</a>	3	2	15"	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" \(90% VIFT\)\]](#)

	VIFT	METROS	SERIES	TIEMPO
	18,5	21,5	3	6'
	19	22		
	19,5	22,5		
	20	23,5	TIEMPO	DESCANSO
	20,5	24		
	21	24,5	10"	10"
	21,5	25		
	22	25,5	DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
	22,5	26		
	23	26,5	6' andando	1
23,5	27,5			

ARGOS