



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8

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

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](#)

“Todos los buenos atletas cometen errores; los
grandes aprenden a cometer ese error solo una vez”

Raúl López

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – 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	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	–
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – foam roller	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	Single Leg RDL to P4		5		4	
Activación	Explosive single leg glute bridge – medball	3	6		8	10"
Integración	Single leg band glute pistons		8		8	
Activación Neural	Single Leg – Reactive step jump to P4	3	12		10	10"

ACCELERATION WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE
A.W.D Load & lift & single tac	3	10		9		30"
A.W.D Load & lift to double switch	3	6		9		30"
A.W.D Load & lift – tac to double switch	3	6		9		30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 1 – Fuerza máxima horizontal

PAP							
EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
RDL – ISO push	2	3	3"	8	3"	45"	

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Hip Thrust	3	4	4	7	2'	50 KG
A2	Deadlift	3	4	4	7	2'	
A3	Dumbbells reverse lunge	3	10	4	7	1'	
B1	Single leg dumbbell RDL	3	6	6	7	1'	
B2	Single leg glute bridge + crusade DB		8	4	7		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza lateral & Crossover

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	Forearm to instep with rotation	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	Lateral lunge		5		4	
Activación	Preactive press pallof	3	10		8	10"
Integración	Single leg band glute pistons		8		7	
Activación Neural	Lateral hip switch jump	3	6		10	10"

COD WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE
C.W.D Crossover	3	6	3"	9		30"
C.W.D Load & lift 90° single arm & tac	3	6		9		30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza lateral & Crossover

FUNDAMENTOS						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Crossover	3	8		7	15"	30"
Acceleration to deceleration 180°	2	4	8 metros	9	15"	30"
Acceleration to crossover - 1	3	4	8 metros	7	15"	30"

FUERZA MÁXIMA								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	KTB - Low lateral lunge - Iso Hold	3	16	2		9	1'30"	
A2	Dumbbells Lateral Lunge	3	4	4		7	2'	
A3	Lateral Step heel raise - ISO hold	3	2		25"	9	2'	
B1	Continuous explosive cutting		10			10		
B2	Lateral Lift	3	10	6		7	30"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 3 – Fundamentos multidireccionales & 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	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	6		5	10"
Activación	Crusade dead bud 90/90	2	2	30"	8	20"
Integración	Kneeling arms swings	2	2	6"	5– 7–10	
Anotaciones	* Cada intensidad hacer 2 series de 2 rep de 6" cada lado					
Activación neural	Drop squat – Inch runs in place with arms	3	2	6"	10	10"

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Continuous shuffles	3	16		7	10"	30"
Lateral push step	3	16		7	10"	30"
COD 180° – Plyo step	3	4	5 metros	8	10"	30"
Scissor bounds	3	8		8	15"	30"
Switch	2	10		9	15"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 3 – Fundamentos multidireccionales & Sprint endurance

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Curved sprint	3	2	14,62 m largo x 3,65 m radio	10	25"	1'
Curved sprint to double COD 90°	3	2	14,62 m largo x 3,65 m radio	10	25"	1'
Low run to 10 m sprint	3	3	10 m	10	25"	1'
Acceleration – shuffle – crossover to sprint	3	2	9 largo, 1 m ancho (a los 8m)	10	25"	1'

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Sprint 1	2	2	60 m	10	1' 30"	3'
Sprint 2	2	2	30 m	10	1'	2' 30"

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – 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	Cat cow	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	Alternative reactive press pallof		5		4	
Activación	Lateral base movement		6		8	
Integración	Abalakov – Quick arms twists	3	6		8	10"
Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists	3	6		10	10"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat – ISO HOLD	3	3	6"	8	6"	1'	140–200% PC
Split – ISO HOLD	3	2	8"	8	8"	1'	70 – 100% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8 – FUERZA MÁXIMA

Día 4 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Squat	3	3	6	6	2'	
A2	Low box reactive jump		5		10	2'	40-50 cm
B1	Smith machine jump squat (medir)	3	3		10	1'	40 KG
B2	Assisted CMJ (Elegir una opción)		8		7	1'	
C1	KTB – Step up	3	3	3	8		40-50 cm
C2	Single leg low box jump		4		10		40-50 cm

TABATA					
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Burpee to box jump	4	20"	10	10"	
Front Plank		20"	10	10"	
Anotaciones	20" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 10" de descanso				

ARGOS