SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 9

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

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

Vince Lombardi

SEMANA 9 – TAPERING
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	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	-
Movilidad	Cat cow	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	One leg hip extension – front plank		4		3	
Integración	Drop Squat 2 to 2 – jump & 2		12		6	
Activación Neural	CMJ (medir)	3	2		10	10"
Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists (medir)	3	2		10	10"

PAP						
EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
Smith machine jump squat (MEDIR)	3	2		7	1'	40 KG

SEMANA 9 – TAPERING

Día 1 – Contrastes franceses "Vector Vertical"

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC	CARGA
A1	Squat	3	3	6		5		3′	
A2	High box jump		5			10			> 65 cm
A3	Continuous dumbell jump squat		4			10			50% SQ
A4	Assisted CMJ		5			10			
B1	Dumbbells reverse lunge	3	4	4		7		3′	
B2	Power Skips		4			10			
B3	Alternate split jump		4			10			30% PC
B4	Alternate assisted split jump		6			10			
Anotaciones		En el continuos dumbell jump squat usar la mitad de la carga usada en Squat. P.e si en Squat has usado 100 kg, usar en continuos dumbell jump squat "50 kg"							

SEMANA 9 – TAPERING
Día 2 – Habilidades multidireccionales & RST

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	3	10		5	10"
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold		2	20"	8	
Integración	Kneeling arms swings	3	2	6"	5- 7-10	20"
Integración	Explicación pogo jumps		30		10	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
COD 180° – Plyo step	2	4	8 m	9	10"	30"
Scissor bounds	2	2	8 m	9	15"	30"
Falling start	2	3	8 m	9	15"	30"

SEMANA 9 – TAPERING
Día 2 – Habilidades multidireccionales & RST

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
5-0-5 Agility test (medir)	2	1	10 -5 m	10		1′
Acceleration test (medir)	2	1	20 m	10		1′
40 m sprint (medir)	2	1	40 m	10	1′ 30″	3′
Illinois test (medir)	2	1	-	10	45″	90″
Acceleration to backpedal	3	3	3 x 3 m	10	1′	2′ 30″
Backpedal to turn 180°	3	2	5 m + 8 m	10	1′	

REPEAD SPRINT TRAINING					
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	RPE	DESC REPET	DESC SERIE
Repead Sprint Training (RST) (*)	2	3 x (15 – 15)	10	20″	4′

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 9 – TAPERING
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	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	15"
Movilidad	Hip mobility	2	10		2	15"
Movilidad dinámica	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall		10		4	
Activación	Explosive single leg glute bridge – medball	2	6		8	15"
Integración	Band sprinter knee drive		6	2"	8	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Crossover	2	8		8		30"
Acceleration to deceleration 180°	3	3		8	10"	30"
Acceleration to crossover – 1	3	3		10	10"	30"

SEMANA 9 – TAPERING

Día 3 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

POTENCIA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Hip Thrust (Cluster)	3	3x2	4		8	15”	90”	
A2	Deadlift (Cluster)	3	3x2	4		8	15”	90”	
A2	Cable rotational row to lateral push	3	8	8		6		1’	
C1	Continuous explosive cutting		10			7			