SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 10

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 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	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	-
Movilidad	Cat cow	3	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	3		10	10"
Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists (medir)	3	3		10	10"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC	KG
Single leg wall squat – ISO Hold	3	1	30-45"	10	1'	

SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA
Día 1 – Contrastes franceses "Vector Vertical"

POTENCIA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC	CARGA
A1	Globet Squat	5	12	4		5		1'	
A2	CMJ		5			10			> 65 cm
A3	Continuous dumbell jump squat		4			10			50% SQ
A4	Assisted CMJ		5			10			
B1	Dumbbells reverse lunge	5	4	4		7		1'	
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"							

TABATA					
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Burpee	8	20"	10	10"	
Front Plank		20"	10	10"	
Anotaciones	20" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 10" de descanso				

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	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
Lateral hip switch jump	2	6		9	10"	30"
COD 180° – Plyo step	2	4	8 m	9	10"	30"
Double Switch	2	2	8 m	9	10"	30"
Scissor bounds	2	2	8 m	9	15"	30"
Falling start	2	3	8 m	9	15"	30"

SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA
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″
Backpedal to sprint	3	3	8 m	10	1′ 30″	3′
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′	
Acceleration – backpedal – crossover to sprint	3	2	8 m largo 2 m ancho a cada lado a los 6m	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′

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	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	5		8	10"	30"
Acceleration to crossover – 1	3	5		10	10"	30"

SEMANA 10 – POTENCIA MÁXIMA

Día 3 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

POTENCIA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Deadlift	4	12	4		8		90”	
A2	Single leg extension glute bridge + Arms – ISO Catch		6			8			
B1	KTB – Low lateral lunge – Iso Hold	3	8	4		8		1’	
B2	Continuous explosive cutting		10			7			
C1	Cable rotational row to lateral push	3	8	8		6		1’	
C2	Lateral bridge		1		15”	6			

TABATA					
EJERCICIO	SERIES	T (“)	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Mountain climber	8	20”	10	10”	
Front Plank		20”	10	10”	
Anotaciones	20” haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 10” de descanso				

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	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	10"
Movilidad	Quad-hip flexor stretch sidelying	2	10		4	10"
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		6	10"
Integración	A.W.D Posture – ISO PUSH		8	6"	9	
Activación Neural	Carrera	1	1	5'	7	

POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [10" – 10" (90% VIFT)]

INICIO FINAL

VIFT	METROS
18,5	21,5
19	22
19,5	22,5
20	23,5
20,5	24
21	24,5
21,5	25
22	25,5
22,5	26
23	26,5
23,5	27,5

SERIES	TIEMPO
4	6'
TIEMPO	**DESCANSO**
10"	10"
DESCANSO INTRASERIE	**CAMBIOS DE DIRECCIÓN**
6' andando	1

ARGOS