



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12

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](#)

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

Vince Lombardi

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 1 – Contrastes franceses “Vector 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	Supine passive hip rotator stretch	2	6		4	15”
Activación	Side bridge row	3	14		9	15”
Activación	Lateral Step heel raise – ISO hold		2	20”	9	
Integración	Single leg extension glute bridge – ISO Catch	3	6		10	15”
Activación Neural	Broad Jump		3		10	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA

Día 1 – Contrastes franceses “Vector horizontal & Rotacional”

CONTRASTES FRANCESES								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Rack Pull	3	6	4		7	2'	
A2	Seated box broad jump		2			10		
A3	Explosive glute bridge - med ball		4	6		10		6 - 9 KG
A4	Power Skips		4			10		
B1	Single leg dumbbell RDL	3	6	6		7	2'	
B2	Single leg - Triple hop		1			10		
B3	Explosive single leg glute bridge - medball		3	6		10		6 KG
C1	Dumbbells Lateral Lunge	3	4	6		5	2'	
C2	Shuffle to vertical jump		3			10		
C3	Resisted Lateral push		4	6		5		
C4	Lateral push step		3			10		

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – 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	15”
Movilidad	ASLR	2	6		4	15”
Activación	Hip mobility		10		9	
Activación	Push & Lift press pallof	2	12		9	15”
Integración	Drop Squat 1 to 1		4		10	
Activación Neural	CMJ	2	2		10	15”
Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists	2	2		10	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

CONTRASTES FRANCESES								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Globet Squat	5	12	4		5	1'	
A2	CMJ		5			10		
A3	First Step of acceleration resisted		4	6		6		
A4	High knee runs		1			10		8 metros
B1	Dumbbells - bulgarian split squat	5	4	6		5	1'	
B2	Single leg low box jump with reactive arms		2			10		40-50 cm
B3	Resisted back push		4	6		6		
B4	Backpedal to sprint		2			10		6 metros

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – 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	Deep squat to hamstring stretch	3	10		5	20"
Activación	Front Plank	2	2	20"	7	20"
Integración	Lateral bridge		2	20"	7	
Activación Neural	Inch runs with arms in place		4	6"	10	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Scissor bounds	2	2	10 m	9	10"	30"
Triples	2	2	10 m	9	10"	30"
Lateral attack step	2	2	10 m	9	10"	30"
Lateral push step	2	2	10 m	9	10"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Habilidades multidireccionales & RST

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Curved sprint	3	2	14,62 x 3,65	10	30"	1'
Curved sprint to double COD 90°	3	2	14,62 x 3,65	10	30"	1'
Curved sprint to double linear sprint	3	2	14,62 x 3,65	10	30"	1'
Sprint - Finta - Sprint	3	2	5 - 1 - 5 m	10	30"	1'
Back Skill	2	2	7 m + 40 m	10	1'	2'

REPEAD SPRINT TRAINING					
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	RPE	DESC REPET	DESC SERIE
Repead Sprint Training (RST) (*)	3	3 x (15 - 15)	10	20"	4'