



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 (OBLIGATORIO VER TODOS) *haz clic encima

- [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](#)

“El fútbol es como el ajedrez pero sin dados”

Lukas Podolski

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – TAPERING

Día 1 – Potencia máxima horizontal & Rotacional

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIE S	REP	T (")	RPE	DESC
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	15"
2. Movilidad	Straight leg lowering	2	6		4	15"
3. Movilidad dinámica	Handwalk		8		4	
4. Activación	Banded single leg extension dead bug	3	10		6	15"
6. Activación Neural	Lateral hip switch jump		6		10	

POTENCIA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARG
A0	Hip up – ISO HOLD	4	3		12"	8	12"	2'	50% PC
A1	Hip Thrust (Cluster)	3	4x2	3		9	10"	2'	
A2	Deadlift (Cluster)	3	4x2	3		9	10"	3'	
B1	Resisted continuous cutting	3	6	6		8		2'	
B2	Continuous explosive cutting		8			10			

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – TAPERING

Día 2 – Contrastes franceses “Vector Vertical”

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	10"
2. Movilidad	Band assisted active leg straight leg raise	2	10		5	10"
3. Activación	Dead Bug 90/90	2	2	6"	7	1'
4. Integración	1/4 Squat – ISO PUSH		2	4"	10	
5. Activación Neural	Abalakov – Quick arms twists		2		10	

CONTRASTES FRANCESES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Squat	3	3	8			7	3'	50% SQ
A2	CMJ		4				10		
A3	Smith machine jump squat		2	16			6		
A4	Assisted CMJ (elegir una opción)		4				10		
B1	Barbell split squat	3	2		4"		10	3'	
B2	Power Skips		4		10				
B3	Step up Jump		2		10				
B4	Assisted split jump		4		10				

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – TAPERING

Día 3 – Habilidades multidireccionales

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	10"
2. Movilidad	Deep squat to hamstring stretch	2	10		3	10"
3. Activación	Crusade dead bud 90/90	2	8		6	20"
4. Integración	Lateral bridge		1	15"	7	
5. Integración	Band sprinter knee drive		6	3"	7	
6. Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists	2	3		10	20"

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Falling start	3	4		8 m	10	15"	30"
Single leg jump to explosive cut	3	4			10	15"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 12 – TAPERING

Día 3 – Habilidades multidireccionales

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Curved sprint to double linear sprint	4	3	14,62 x 3,65	10	30"	1'
Double curved sprint	4	3	14,62 x 3,66	10	30"	1'
Z COD – Pressing & GO	4	3	Conos: largo 6x3 m, ancho 2 m	10	30"	1'
Z COD drill	4	3	Conos: largo 6x3 m, ancho 2 m	10	30"	1' 30"

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