



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 2

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](#)

"Hay que aprender el oficio para ser el mejor , no  
vale sólo con el talento"

*El Pullo*

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2	-
Movilidad	<a href="#">Cobra pose</a>	2	6		2	10"
Activación	<a href="#">Patrón Respiratorio</a>	2		2'	1	10"
Activación	<a href="#">Dead Bug 90/90</a>	2	4	6"	6	10"
Integración	<a href="#">Miniband Monster Walk</a>		20		7	
Activación Neural	<a href="#">Ankle stiffness</a>	2	40		7	10"
Activación Neural	<a href="#">CMJ</a>	2	6		10	10"

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">A.W.D Posture – ISO PUSH</a>	2	4	4"		8	4"	30"
<a href="#">A.W.D Load &amp; Lift</a>	3	6	2"		8	2"	30"
<a href="#">Walk</a>	3	2		10 metros	6	10"	30"
<a href="#">March</a>	3	2		10 metros	7	10"	30"

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

### Día 1 – Movimiento lineal & Fuerza general vertical

FUERZA GENERAL							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	Carga
A1	<a href="#">Squat</a>	3	10	8	6	3'	
Recordatorio		Hacer las series de aproximación para estimar tu 18 RM (10 rep + 8 RIR)					
A2	<a href="#">Dumbbell Thruster</a>	3	12	6	7	2'	
B1	<a href="#">Step up to 4 position</a>	3	14		9	1'	
C1	<a href="#">Combine row &amp; press</a>	3	10	5	7	60"	
C2	<a href="#">Banded single leg extension dead bug</a>		8		7		

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

### Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general horizontal

#### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

#### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior – Cuádriceps</a>	1		30"	2	-
Movilidad	<a href="#">Quad-hip flexor stretch sidelying</a>	2	6		4	10"
Activación	<a href="#">Single leg glute bridge</a>	2	10		7	10"
Integración	<a href="#">Single leg – bird dog</a>		10		6	
Activación Neural	<a href="#">Single leg reactive step jump</a>	2	6		8	10"
Activación Neural	<a href="#">Broad Jump</a>	2	6		10	10"

#### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">A.W.D Load &amp; Lift</a>	2	4	4"		8	4"	20"
<a href="#">A.W.D Load &amp; lift &amp; single tac</a>	3	8			8	4"	20"
<a href="#">Walk</a>	3	2		10 metros	6	5"	20"
<a href="#">March</a>		2		10 metros	7	5"	

#### ARGOS



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS

### Día 2 – Movimiento lineal & Fuerza general horizontal

FUERZA GENERAL									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	<a href="#">RDL - ISO push</a>	3	3		3"	10	3"	2'	
A2	<a href="#">Rack Pull</a>	3	10	6		6		3'	
B1	<a href="#">Pulley lunge - ISO catch</a>	3	8	8		7		1'	
C1	<a href="#">Single leg dumbbell RDL</a>	3	4	6		6		70"	
C2	<a href="#">Explosive glute bridge - med ball</a>		6	4		9			

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	<a href="#">Pie – Cadena posterior</a>	1		30"	2	10"
Movilidad	<a href="#">Hip mobility</a>	2	6		2	10"
Activación	<a href="#">One leg hip extension – front plank</a>	2	4	8"	7	10"
Integración	<a href="#">Drop Squat 2 to 1</a>	2	6		8	10"
Activación Neural	<a href="#">Inch runs in place</a>	2	2	6"	9	10"

### ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	CARGA	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">Ankle – ISO HOLD</a>	70% PC	3	2	5"	7	5"	2'	
<a href="#">Knee – ISO PUSH</a>		2	3	3"	10	3"	2'	

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 2 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
<a href="#">Mid box jump</a>	50-65 cm		3	6	8	1'
<a href="#">Low box reactive jump</a>	40-50 cm		3	8	8	1'
<a href="#">Assisted split jump</a> (Elegir una opción)			2	6	9	1'
<a href="#">Lateral bound</a>			2	30	7	30"

FUERZA AUXILIAR								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T ("	RPE	DESC	KG
A1	<a href="#">Braking and withdrawal row</a>	3	6	9		7	2'	
B1	<a href="#">Db 90/90 leg extension - 1 arm bench press</a>		6	6		7		
C1	<a href="#">Aductores en polea</a> o en máquina		12	5		8		

ARGOS