



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4

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](#)

“Ve a por ello ahora. El futuro no le es prometido a
nadie”

Wyne Dyer

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Potencia máxima 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	Cobra pose	2	8		1	15"
Movilidad dinámica	Handwalk		8		2	
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		4	15"
Integración	Bird Dog		12		6	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2		6"	

COMPLEX TRAINING

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Barbell rotational reverse lunge	4	4	6		7		2'	
A2	Split-stance double switch jump		4			10			
A4	Alternate assisted split jump		8			10			
B1	Dumbbell Thruster	4	4	6		8		2'	
B2	Drop jump to high jump to double hop		2			10			> 65 cm
B3	Assisted CMJ		6			10			

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 1 – Potencia máxima vertical

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
CMJ	6	15"	10	15"	
Burpee		15"	10	15"	
Skipping		15"	10	15"	
Front Plank		15"	10	15"	
Anotaciones	15" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15" de descanso				

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Potencia máxima horizontal

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	Band assisted active leg straight leg raise	2	10		2	15"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		10		3	
Activación	Swings of dumbbell with change of hands / AP	3	8		6	15"
Integración	Alternative banded glute piston		8		10	
Activación Neural	Single Leg – Reactive step jump to double switch		8		10	

WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC
Drop SL RDL to Acc W/ D to double switch	3	6		9		30"
Drop SL RDL to Acc W/ D to double switch – MB	3	6		9		30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 2 – Potencia máxima horizontal

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Single leg RDL to box up	4	4	6		7		2'	
A2	Plyo Step – First step of acceleration resisted		4	6		7			
A4	Acceleration from kneeling position		2			10			8 m
B1	Single Leg RDL to row	4	4	6		10	4"	2'	
B2	Power Skips		1			10			8 m
B3	SL RDL to sprint		2			6			8 m

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Pliometría

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	90/90 stretch with arm sweep	3	10		2	15"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		10		3	
Activación	Split step heel raise	3	1	30"	7	15"
Activación	Preactive press pallof		8		7	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2	6"	10	

REACTIVIDAD

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC SERIE	CARGA
High box– Ankle stiffness	3	15		10	30"	
Single leg quick feet lateral hop	3	15		10	30"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – POTENCIA MÁXIMA Día 3 – Pliometría

PLIOMETRÍA							
EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Globet Squat	4	6		10		1'	RIR 6
Abalakov con aproximación - Quick arms twists		6		10			
Single heel raise on box	3	6		10		1'	RIR 6
Step up Jump		8		10			
High box jump 2-1 & P4	3	6		10		30"	> 65 cm

HIIT						
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE	
Pogo jump in place	4	15"	10	15"		
Mountain climber		15"	10	15"		
Lateral bridge (1 lado)		15"	10	15"		
Lateral bridge (otro lado)		15"	10	15"		
Anotaciones	15" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15" de descanso					

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – 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	

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

[HIIT \[20" – 20" \(90% VIFT\)\]](#)

	VIFT	METROS	SERIES	TIEMPO
	18,5	29	5	5'
	19	29		
	19,5	30		
	20	31	TIEMPO	DESCANSO
	20,5	32		
	21	33	20"	20"
	21,5	33		
	22	34	DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
	22,5	35		
23	36	6' andando	2	
23,5	36			

ARGOS