



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5

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](#)

“Odio perder y eso te da una determinación extra
para trabajar más duro”

Wayne Rooney

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza 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	Hip mobility	2	6		4	15"
Activación	Single leg / P4 – Press pallof		8		7	
Integración	Miniband Monster Walk		20		6	
Activación Neural	Abalakov – Quick arms twists	2	2		10	15"
Activación Neural	Abalakov con aproximación – Quick arms twists (medir)	2	2		10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Knee – ISO PUSH	3	4	4"	10	4"	1'	
Split – ISO HOLD	3	2	8"	10	8"	1'	80% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

CONTRASTES SIMPLES								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Squat	3	3	3		7	2'	
A2	Assisted CMJ		5			10		
A3	Mid box reactive jump		5			10		50-65 cm
B1	Hack low split squat	3	3	3		7	2'	
B2	Alternate assisted split jump		8			10		
B3	Split-stance double switch jump		3			10		
C1	KTB – Step up	3	4	4		7	2'	40-50 cm
C2	Single leg low box jump with reactive arms		4			10		
C3	Preactive press pallof		6			10		

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA

Día 2 – Habilidades multidireccionales & Sprint endurance

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	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	3	6		5	15"
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	2	30"	8	15"
Integración	Kneeling arms swings		2	6"	5-7-10	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2	6"	10	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC
Lateral hip switch jump	3	6		9	10"	30"
Lateral triple hip switch – triple jump	3	6		9	10"	30"
Single leg jump to explosive cut	3	3 ciclos		9	10"	30"
COD 135° – Plyo step	3	4	8 metros	9	10"	30"
Continuous shuffle (3 x 5 m)	3	2	15 metros	9	15"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA

Día 2 – Habilidades multidireccionales & Sprint endurance

HABILIDADES MULTIDIRECCIONALES						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Illinois test (MEDIR)	2	1	-	10	1'	3'
20 m Acceleration (MEDIR)	2	1	20	10	1'	3'
40 m sprint (MEDIR)	2	1	40	10	1'	2'
Acceleration – deceleration turn hip to close the hip	2	3	10 largo, giro a los 3 metros	10	30"	1'
Curved sprint to linear sprint	2	2	14,62 m largo x 3,65 m radio	10	30"	1'
Back Skill	3	2	7 m + 40 m	10	30"	1'

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Sprint 1	2	2	80 m	10	1'30"	3'
Sprint 2	2	2	50 m	10	1'	2'

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima multidireccional

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	Quad-hip flexor stretch sidelying	3	6		2	15"
Movilidad dinámica	Single Leg RDL to P4		5		4	
Integración	Explosive single leg glute bridge – medball	3	6		8	15"
Activación Neural	Single leg broad jump		4		10	
Activación Neural	Inch runs with arms	2	2	6"	10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Drop SL RDL to Acc W/D to double switch	2	6		9	5"	45"	
C.W.D Load & lift 90° – ISO Push	2	4	6"	9	5"	45"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima multidireccional

FUNDAMENTOS						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Continuous explosive cutting	2	20		7		30"
Acceleration to crossover – 2	2	4	8 metros	9	15"	45"

FUERZA MÁXIMA								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Hip Thrust	3	4	4		6	3'	
A2	Drop jump to mid jump to double hop		2			7	2'	50–65 cm
B1	KTB – Low lateral lunge – Iso Hold	3	16	2	6"	10	2'	
C1	Lateral Step heel raise – ISO hold	3	1		35"	10	2'	
C2	Continuous explosive cutting		6			10	2'	

SPEED & AGILITY 2.0

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 5 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIE S	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps	1		30"	2	15"
Movilidad	Straight leg lowering	2	7	2"	3	15"
Movilidad Dinámica	Single Leg RDL to P4	3	8	8	5	15"
Activación	Front Plank		1	40"	9	
Activación Neural	Inch runs with arms		2	5"	10	

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	Single leg wall squat – ISO Hold	3	1		25"–45"		8	2'	
A2	Assisted Single leg jump		3				10		
B1	Explosive miniband single leg glute bridge – med ball	3	4				10	2'	
B2	Single leg broad jump		3			10			
Anotaciones		Hacer la biserie primero una pierna y después con la otra. P.E. 25–45" del single leg con la izquierda y 3 rep de single les broad jump con la izquierda							

ARGOS