



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6

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](#)

“Cuando la gente tiene éxito, es gracias al trabajo duro. La suerte no tiene nada que ver con el éxito”

Diego Armando Maradona

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza 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	-
Movilidad	Hip mobility	2	12		2	10"
Movilidad dinámica	Deep squat to hamstring stretch		10		4	
Integración	Press pallof	3	15		7	10"
Activación Neural	90° rotation drop squat 2 to 2		8		8	
Activación Neural	CMJ	3	6		10	10"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat - ISO HOLD	3	3	6"	8	6"	45"	120% PC
Knee – ISO PUSH	2	2	4"	9	4"	1'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Squat	4	5	4	7	2'	
A2	Smith machine jump squat	4	5		10	2'	50 % SQ
Anotaciones		Utilizar la mitad de la carga usada en Squat. P.e si en Squat has usado 100 kg, usar en smith machine jump squat "50 kg"					
B1	Dumbbells – bulgarian split squat	3	5	4	7	1'	
B2	Step up to 4 position		6		4		
C1	Lunge press – Iso catch	3	6	4	7	1'	

HIIT						
EJERCICIO	SERIES	T ("	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE	
CMJ	4	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					

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza máxima horizontal

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	Cat cow	2	12		2	10"
Movilidad dinámica	Handwalk		10		4	
Integración	Explosive glute bridge – med ball	2	15		7	20"
Integración	Band sprinter knee drive		8		8	
Activación Neural	Seated box broad jump	3	4		10	20"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A.W.D Posture – ISO PUSH	3	4	6"	9	6"	1'	
Hip up – ISO HOLD	3	3	8"	8	8"	1'	45% PC
Broad Jump	2	2		9	12"	1'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza máxima horizontal

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Deadlift	4	4	4		7		2'	
A2	Single Leg RDL to row		8	6		7			
B1	Explosive single leg glute bridge - medball	3	8	4		8		2'	6-9 kg
B2	Both legs - triple hop		2			10			
C1	Braking and withdrawal row		12	4		6			

POTENCIA LINEAL						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Power Skips	3	12		10		1'
3 x 5 m acceleration to breakdowns	3	4	3x3 m (9 m)	10	15"	1'
Acceleration - Plyo step	3	2	8 metros	10	15"	1'

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fundamentos & Pliometría

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	Forearm to instep with rotation	2	6		5	10"
Activación	Lateral bridge	2	3	15"	8	20"
Integración	Drop Squat 1 to 1	2	6		7	10"
Integración	A.W.D Load & lift to switch	2	8		9	10"
Integración	C.W.D Load & Lift – Shuffle	2	8	2"	9	10"
Activación Neural	Base rotation	3	12		9	10"

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Switch	2	20		7	15"	30"
Doubles	3	12		7	15"	30"
Shuffle	4	16		7	15"	30"
Lateral attack step	3	8		7	15"	30"
Acceleration to deceleration 180°	2	5		7	15"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 6 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fundamentos & Pliometría

PLIOMETRÍA					
EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC	CARGA
Single leg – depth box – ISO CATCH	3	4	10	1'	40–50 cm
Low box reactive jump	3	10	10	1'	40–50 cm
High box jump	3	6	10	1'	> 65 cm
Shuffle to vertical jump	4	8	10	45"	
Lateral bound	3	30	10	1'	

ARGOS