



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7

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

ARGOS

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 7 – READAPTACION 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	-
Movilidad	Band assisted active leg straight leg raise	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		4		3	
Integración	Side bridge row	4	12		6	20"
Activación Neural	Lateral Step heel raise – ISO hold		2	10"	7	

FUERZA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Deadlift	5	10	15	8	2'	
A2	Hip Thrust	5	4	6	7	2'	
B1	Explosive glute bridge – med ball	5	12	4	8	1'	6 kg
B2	Front Plank		2x 20"		8		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – READAPTACION Día 2 – Fuerza

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	Hip mobility	2	12		1	10"
Activación	Front Plank	4	1	25"	8	10"
Integración	Lateral bridge		1	25"	8	
Integración	Split step heel raise		1	25"	8	

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat – ISO HOLD	3	3	6"	8	6"	1'	70 % PC
Split – ISO HOLD	2	2	4"	8	8"	1'	40% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – READAPTACION

Día 2 – Fuerza

COMPLEX							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Isometrías en maquina de extensión de cuádriceps a 1 pierna	3	3 x 10"		7	2'	
B1	Aductores en máquina	5	12	3	7	1'	
B2	Abductores en máquina	5	12	3	7	1'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 7 – READAPTACION Día 3 – 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	1		30"	2	-
Movilidad	Band assisted active leg straight leg raise	3	10		3	10"
Movilidad dinámica	Step to inverted hamstring stretch		6		3	
Integración	Press pallof	4	12		6	20"
Activación Neural	Lateral Step heel raise – ISO hold		2		20"	

FUERZA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	KG
A1	Hip Thrust	5	10	15	8	2'	
A2	Rumanian Deadlift	5	10	4	8	1'	9 kg
	Explosive glute bridge – med ball		12		8		
B2	Leg curl (squios tumbado en maquina)	5	12	4	8	1'	

ARGOS