



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 8

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](#)

“Hoy haré lo que otros no harán, para mañana  
conseguir los que otros no podrán”

Jerry Rice

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION

Día 1 – Fuerza

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

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="#">Hip mobility</a>	2	12		1	10"
Activación	<a href="#">Front Plank</a>	4	1	25"	8	10"
Integración	<a href="#">Dynamic side bridge row</a>		12		8	
Integración	<a href="#">Split step heel raise</a>		1	35"	8	

### PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">1/4 Squat – ISO HOLD</a>	3	3	6"	8	6"	1'	100 % PC
<a href="#">Split – ISO HOLD</a>	2	2	4"	8	8"	1'	50% PC

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION

### Día 1 – Fuerza

FUERZA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Isometrías en maquina de extensión de cuádriceps a 1 pierna	3	3 x 10"		8	2'	
B1	<a href="#">Globet Squat</a>	4	6	6	7	1'	Baja a 1/2 sentadilla
B2	<a href="#">Dumbbells reverse lunge</a>	4	6	6	7	1'	Sin dolor
B3	<a href="#">A.W.D Load &amp; lift &amp; single tac</a>		6		8		

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION Día 1 – Fuerza máxima multivectorial

### 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	15"
Movilidad	<a href="#">Band assisted active leg straight leg raise</a>	2	6		3	15"
Movilidad	<a href="#">Handwalk</a>		8		3	
Movilidad	<a href="#">Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall</a>		8		4	15"
Activación	<a href="#">Single leg glute bridge – ISO Hold</a>	3	1	20"	7	
Integración	<a href="#">TRX – Acceleration drill – Posture ISO Hold</a>		3	12"	7	15"
Activación neural	<a href="#">Pogo jump in place</a>	3	25		9	

### WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">C..W.D Crossover</a>	5	6	3"	8	5"	30"

ARGOS



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION Día 1 – Fuerza máxima multivectorial

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	<a href="#">Knee – ISO PUSH</a>	4	3		3"	10	15"	2'	<25 cm
A2	<a href="#">Single leg reactive step jump</a>		6			10			
B1	<a href="#">Deadlift</a>	4	4	2		8		2'	
B2	<a href="#">A.W.D Posture – ISO PUSH</a>		3		4"	10			
C1	<a href="#">Cable rotational row to lateral push</a>	4	8	6		7		2'	
C2	<a href="#">C.W.D Load &amp; Lift – Shuffle</a>		3		4"	10			

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION Día 3 – Pliometría

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

### PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	<a href="#">Pie</a> – <a href="#">Cadena posterior</a> – <a href="#">Cuádriceps</a> – <a href="#">Aductor</a>	1		30"	2	15"
Movilidad	<a href="#">Cobra pose</a>	3	8		3	15"
Movilidad	<a href="#">Supine passive hip rotator stretch</a>		10		5	
Movilidad dinámica	<a href="#">Step to inverted hamstring stretch</a>		10		7	
Activación	<a href="#">Lateral bridge</a>	3	15"		7	15"
Integración	<a href="#">Miniband Monster Walk</a>		15		9	
Activación Neural	<a href="#">Ankle stiffness</a>	3	15		9	15"

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	CARGA	RPE	DESC REP	DESC
<a href="#">Single leg reactive step jump</a>	3	6	<20 cm	7		30"

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION

### Día 3 – Pliometría

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
<a href="#">CMJ</a>	4	4		7	1'	
<a href="#">Spartan push up</a>		-	2	9		
<a href="#">Pogo jump in place</a>	4	12		8	1'	
<a href="#">Renegade row</a>		10	2	9		

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
<a href="#">Kneeling push up</a>	4	15"	10	15"	
<a href="#">Front Plank</a>		15"	10	15"	
Remo en TRX		15"	10	15"	
<a href="#">Front Plank</a>		15"	10	15"	
Anotaciones	15" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15" de descanso				

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION Día 4 – Fuerza

### INTRODUCCIÓN

LUGAR: Campo

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="#">Reverse lunge with arm raise</a>	2	6		5	10"
Activación	<a href="#">Leg extensión Dead Bug 90/90</a>	4	12		7	10"
Integración	<a href="#">Swings of dumbbell with change of hands / AP</a>		16		8	
Integración	<a href="#">Split step heel raise</a>		1	35"	8	

### PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
<a href="#">1/4 Squat – ISO HOLD</a>	3	3	8"	8	8"	1'	100 % PC
<a href="#">Split – ISO HOLD</a>	2	2	6"	8	8"	1'	50% PC

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 8 – READAPTACION

### Día 4 – Fuerza

FUERZA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Isometrías en maquina de extensión de cuádriceps a 1 pierna	3	3 x 12"		8	2'	
B1	<a href="#">Globet Squat</a>	4	6	4	8	1'	Baja a 1/2 sentadilla
B2	<a href="#">Dumbbells reverse lunge</a>	4	8	6	8	1'	Sin dolor
B3	<a href="#">A.W.D Load &amp; lift &amp; single tac</a>		8		9		