



**SPEED & AGILITY 2.0**

**SEMANA 9**

**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 9 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima

### 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="#">ASLR</a>	2	6		2	15"
Movilidad dinámica	<a href="#">Single Leg RDL to P4</a>		5		4	
Activación	<a href="#">One leg hip extension – front plank</a>	2	3	12"	7	15"
Integración	<a href="#">Single leg – bird dog</a>		12		8	
Activación Neural	<a href="#">Inch runs in place</a>	2	2	6"	10	15"

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">Doubles</a>	2	4	10 m	7	10"	30"
<a href="#">Double Switch</a>	3	4	10 m	7	10"	30"
<a href="#">Falling start</a>	3	4	10 m	8	10"	30"

### ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA

### Día 1 – Fuerza máxima

FUERZA GENERAL							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	<a href="#">Globet Squat</a>	5	15	6	7	60"	
A2	<a href="#">CMJ</a>		15		9		
A3	<a href="#">Kneeling push up</a>		15		7		
B1	<a href="#">COMPLEX – Bulgaria split squat – squat jump</a>	4	6 + 6	5	7	60"	
B2	<a href="#">Double Switch</a>		1		7		20 m
B2	<a href="#">Front Plank</a>		1x 20"		9		

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Sprint Endurance

### 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="#">Cat cow</a>	2	6		5	10"
Activación	<a href="#">One leg hip extension – front plank</a>		2	20"	8	
Integración	<a href="#">Single leg extension glute bridge – ISO Catch</a>	2	8		9	20"
Integración	<a href="#">Kneeling arms swings</a>		2	6"	5- 7-10	

### FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
<a href="#">March</a>	2	2	10 m	7	10"	30"
<a href="#">Switch</a>	2	2	10 m	7	10"	30"
<a href="#">High knee runs</a>	2	2	10 m	8	10"	30"
<a href="#">Scissor bounds</a>	2	3	10 m	8	15"	30"
<a href="#">Sprint – Finta – Sprint</a>	2	4	5 m – 1 m – 5m	9	15"	30"

### ARGOS



# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Sprint Endurance

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Progresiones	2*	2	20 – 40 – 60 m	6-8	45"	1'
Anotaciones	* De cada distancia hay que hacer 2 series de 2 rep, Una serie a un RPE 6 (60%) y otra a RPE 8 (80%)					
Sprint 1	1	2	40 m	10	1' 30"	3'
Sprint 2	2	2	20 m	10	1' 30"	3'
Sprint 3	2	3	10 m	10	1'	2' 30"

COD INTERVAL				
EJERCICIO	SERIES	DISTANCIA	TIEMPO	DESCANSO
<a href="#">COD Tempo intervals</a>	2	10 metros	2'	2'
<p>C: 20 metros sprintando (RPE 10)</p> <p>B: 20 metros trotando (RPE 6)</p> <p>A: 10 metros andando (RPE 2)</p> <p>A – B – C – A – B – C – A (etc) hasta acabar los 2'</p>				

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fuerza máxima horizontal y lateral

### 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	-
Movilidad	<a href="#">Band assisted active leg straight leg raise</a>	2	6		2	10"
Movilidad dinámica	<a href="#">Step to inverted hamstring stretch</a>		4		3	
Integración	<a href="#">Side bridge row</a>	3	12		6	10"
Activación Neural	<a href="#">Lateral Step heel raise – ISO hold</a>		2	30"	7	
Activación Neural	<a href="#">Broad Jump</a>	3	3		10	10"

### FUERZA MÁXIMA

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	<a href="#">Swiss ball hamstring curl</a>	4	15			7	60"	
A2	<a href="#">Falling start</a>		2			10		10 M
A3	<a href="#">Alternating dumbbell hammer curl</a>		12			10		
A4	<a href="#">Lateral bridge</a>		1	20"		7		
B1	<a href="#">Dumbbells reverse lunge</a>	4	20			7	60"	
B2	<a href="#">Power Skips</a>		10			7		
B3	<a href="#">Mountain climber</a>		30			7		
B4	<a href="#">Burpee</a>		10					

ARGOS

# SPEED & AGILITY 2.0

## SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Fundamentos & Pliometría

### 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="#">Cobra pose</a>	2	10		1	10"
Activación	<a href="#">Leg-arm extension dead bug 90/90</a>	2	8		3	10"
Integración	<a href="#">Single leg – bird dog</a>		12		4	
Integración	<a href="#">90° rotation drop squat 2 to 2</a>		6		8	
Activación Neural	<a href="#">Reactive lateral step up</a>	2	8		9	10"

### PLIOMETRÍA

EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC	CARGA
<a href="#">Single leg quick feet lateral hop – in place</a>	3	30	10	1'	
<a href="#">Single leg reactive step jump</a>	3	12	10	30"	<20 cm
<a href="#">Single Leg – Reactive step jump to switch</a>	2	10	10	45"	<20 cm

ARGOS

## SPEED & AGILITY 2.0

### SEMANA 9 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Fundamentos & Pliometría

PLIOMETRÍA					
EJERCICIO	SERIES	REP	RPE	DESC	CARGA
<a href="#">Abalakov - Quick arms twists</a>	3	4	10	1'	
<a href="#">Abalakov con aproximación - Quick arms twists</a>	3	4	10	1'	
<a href="#">Mid box jump 2 to 1 + P4</a>	3	6	10	1'	50–65 cm
<a href="#">Single leg jump to explosive cut</a>	3	5	10	45"	
<a href="#">Power Skips</a>	2	8	10	1'	

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
<a href="#">Pogo jump in place</a>	4	15"	10	15"	
<a href="#">Assisted CMJ</a>		15"	10	15"	
<a href="#">Skipping</a>		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				

ARGOS