SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 9

ARGOS

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.

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

SEMANA 9 – READAPTACION
Día 1 – Fuerza

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	Step to inverted hamstring stretch	2	6		3	15”
Activación	One leg hip extension – front plank		2	20”	5	
Integración	Drop Squat 2 to 2 – jump & 2		6		7	
Activación neural	Pogo jump in place	3	25		7	15”
Integración	Abalakov con aproximación – Quick arms twists		3		7	

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat – ISO HOLD	3	3	8”	8	8”	1’	120 % PC
Ankle – Iso switch	3	3	2”	8	2”	1’	100% PC

SEMANA 9 – READAPTACION

Día 1 – Fuerza

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Squat	4	6	8		5		2’	
A2	Dumbbells reverse lunge	3	8	6		7		2’	
A3	A.W.D Load & lift to switch		6			8			
A4	1/4 Squat – ISO PUSH	3	3		4”	8	6”	2’	
A5	Assisted CMJ (elegir una opción)		5			7			
B1	Hack low split squat – ISO push	4	2		4”	10		2’	
B2	Split-stance double switch jump		2			10			
B3	Alternate split jump		4			10			40% PC
B4	Alternate assisted split jump		6			10			

SEMANA 9 – READAPTACIÓN
Día 3 – FUERZA

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	10		3	15"
Movilidad	Step to inverted hamstring stretch		10		4	
Activación	Explosive single leg glute bridge – medball	3	6		7	15"
Activación neural	Band sprinter knee drive		6	2"	7	
Integración	Single Leg – Reactive step jump to switch		6		9	

WALL DRILLS

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
C.W.D Load & Lift – Shuffle	3	8	4"	8	5"	30"	
C..W.D Crossover	3	8	4"	8	5"	30"	

SEMANA 9 – READAPTACIÓN
Día 3 – FUERZA

CONTRASTES FRANCESES									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (“)	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Hip Thrust (Cluster)	4	3x3	4		8	20”	2’	
A2	Deadlift (Cluster)	5	3x2	4		7	20”	2’	
B1	Resisted Lateral push	4	6	10		5		1’	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 9 – READAPTACION
Día 3 – CAMPO

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	15"
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	10		5	15"
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	3	2	20"	8	15"
Integración	Kneeling arms swings		2	6"	5–7–10	
Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms		2	6"	6	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC. REP	DESC. SERIE
Walk	2	2	10 metros	4	15"	30"
March	2	2	10 metros	6	15"	30"
Doubles	2	2	10 metros	6	15"	30"
High knee runs	2	2	10 metros	8	15"	30"

SEMANA 9 – READAPTACION
Día 3 – CAMPO

SPRINT ENDURANCE						
EJERCICIO	SERIES	REP	DIST	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
1. Progresiones	2*	2	10 – 20 – 30 m	4 - 6	30″	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%)					
2. Sprint 1	3	2	10 m	7	45″	2′
3. Sprint 2	2	2	15 m	7	45″	2′ 30″
4. Sprint 3	2	2	20 m	7	45″	3

SEMANA 9 – READAPTACION
Día 4 – Pliometría

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio FECHA:

HORA: RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	15"
Movilidad	Cat cow	3	8		3	15"
Movilidad	Reach, roll and lift heel sit		10		5	
Movilidad dinámica	Reverse lunge with arm raise		6		7	
Activación	Split step heel raise	3	1	30"	8	15"
Integración	SIngle leg / P4 – Press pallof		12		7	

REACTIVIDAD

EJERCICIO	SERIES	REP	CARGA	RPE	DESC REP	DESC
Single Leg – Reactive step jump to P4	3	12	<20 cm	7		30"
Single Leg – Reactive step jump to switch	3	8	<20 cm	7		1'

SEMANA 9 – READAPTACION
Día 4 – Pliometría

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
CMJ	4	4		7	1′	
Spartan push up		–	2	9		
Pogo jump in place	4	12		8	1′	
Renegade row		10	2	9		

HIIT					
EJERCICIO	SERIES	T (″)	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE
Kneeling push up	4	15″	10	20″	
Skipping		15″	6	20″	
Remo en TRX		15″	10	20″	
Mountain climber		15″	6	20″	
Anotaciones	15″ haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 20″ de descanso				