



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16

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 (OBLIGATORIO VER TODOS)

- [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](#)

“No hay nada más peligroso que no arriesgarse”

Pep Guardiola

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – 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	15"
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg extended on wall	2	12		2	15"
Movilidad dinámica	Deep squat to hamstring stretch		10		4	
Activación	Preactive press pallof	2	15		7	15"
Integración	Drop Squat 2 to 2 – jump & 2		8		8	
Activación Neural	CMJ	2	2		10	15"
Activación Neural	Abalakov con aproximación	2	2		10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
1/4 Squat – ISO HOLD	2	3	10"	10	10"	2'	140–180% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA

Día 1 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A1	Squat (Cluster)	4	5 x 2	4	7	15"	2'	
A2	Hack low split squat	4	5	5	8		2'	
B1	KTB - Step up	3	5	5	7		2'	
B2	Step up Jump		6		10			
C1	Dumbbell Thruster	6	20"		8		20"	
C2	Mid box jump		20"		10		20"	
C3	High knee runs		20"		10		20"	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – 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	15"
Movilidad	Straight leg lowering	2	12		2	15"
Movilidad dinámica	Handwalk		10		4	
Activación	Explosive glute bridge – med ball	3	8		8	15"
Integración	Band sprinter knee drive		8		8	
Activación Neural	Seated box broad jump		4		10	

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Hip up – ISO HOLD	3	3	12"	10	12"	2'	45% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza máxima horizontal

FUERZA MÁXIMA							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Deadlift	3	4	4	8	3'	
A2	Single leg dumbbell RDL	3	6	6	8	2'	
B1	Explosive single leg glute bridge – medball	3	12		7	1'	6–9 KG
B2	Both legs – triple hop		3		10		
B3	Power Skips		6		10		
C1	Double Switch	5	20"		10	20"	
C2	Burpee		20"		10	20"	

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fundamentos & Pliometría

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 dinámica	Deep squat to hamstring stretch	2	8		4	15"
Activación	Leg extension Dead Bug 90/90	2	12		6	15"
Integración	90° rotation drop squat 2 to 2		6		7	
Integración	AWD– load & lift asymmetric continuous switch	2	4	4"	9	15"
Activación Neural	Single leg reactive step jump		12		9	

FUNDAMENTOS

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	DIST	RPE	DESC REP	DESC SERIE
Doubles	2	2		10 m	9	10"	30"
Triples	3	2		10 m	9	10"	30"
Shuffle	3	16			9	–	30"
Lateral attack step	3	8			9	–	30"
Acceleration to crossover – 2	2	5		10 m	9	15"	30"

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – Fundamentos & Pliometría

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	SERIES	REP	ALTURA	RPE	DESC	CARGA
Dumbbell jump squat	4	6	40–50 cm	7	1'	40% PC
Low box reactive jump		10		10		
High box jump	4	10	> 65 cm	10	1'	
Lateral Step heel raise – ISO hold	4	1 x 20"		7	1'	
Shuffle to vertical jump		5		10		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 16 – FUERZA MÁXIMA Día 4 – Tren superior

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

EMPUJES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	NOTA
A1	Barbell bench press	4	12	4	7	60"	
A2	Spartan push up		–	1	10		
A3	Kneeling push up		–	1	10		
B1	Dumbbell military press	4	10	4	7	60"	
B2	Diamond push up		–	2	10		

TRACCIONES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Pull ups	4	–	1	9	60"	
B1	Dumbbell hammer curl		8	2	9		
A2	Dumbbell side lateral raise	4	12	3	8	60"	

ARGOS