



SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4

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 4 – FUERZA MÁXIMA 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	15"
Movilidad	Single Leg RDL to P4	2	8		6	15"
Movilidad dinámica	Handwalk		8		6	
Activación	Single leg glute bridge – ISO Hold	2	1	20"	9	15"
Integración	Single leg glute bridge	3	8		10	
Activación Neural	Broad Jump	2	4		10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Hip up – ISO HOLD	3	5	12"	10	12"	1'	50% PC
Single leg RDL – ISO HOLD	3	5	12"	10	12"	1'	70% PC

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 1 – Fuerza máxima horizontal

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	KG
A1	Deadlift Cluster	5	4 x 2	4		5	15"	2'	
A2	Hip Thrust	4	6	4		6		2'	
B1	First Step of acceleration resisted	4	12	8		6		2'	
B2	AWD – Load & lift to run		1 x 10		+ 6"	8			
B3	One leg hip extension – front plank		1		15"	4			
Anotaciones		En AWD – Load & Lift to run: Una vez en la posición de pared, hacer 10 switch y a partir de ahí 6" de skipping alto							

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – 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	Hip mobility	3	8		5	15"
Movilidad dinámica	Deep squat to hamstring stretch		8		7	
Integración	Lateral bridge	3	2	25"	8	15"
Integración	Single leg band glute pistons		12	10		
Activación Neural	Abalakov – Quick arms twists	2	4		10	15"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Ankle – ISO PUSH	4	5	5"	10	5"	1'	
Knee – ISO PUSH	4	5	5"	10	5"	1'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 2 – Fuerza máxima vertical

FUERZA MÁXIMA									
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
A2	COMPLEX – Bulgaria split squat – squat jump	3	6	8		6		2'	
A3	Lateral bridge		1		25"	7			
B1	First Step of acceleration resisted	3	12	12		5		1'	
B2	AWD – Load & lift to run		1 x 10		6"	10			
Anotaciones		Una vez en la posición de pared, hacer 10 switch y a partir de ahí 6" de skipping alto							

SPEED & AGILITY 2.0

SESIÓN PAP – DÍA M-1 / M-0



ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUERZA MÁXIMA Día 3 – PAP

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE
1. Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2
2. Movilidad	Band assisted active leg straight leg raise	2	12		5
3. Activación	Lateral bridge	2	3	30"	9
4. Integración	Miniband Monster Walk	3	20		7
5. Integración	C.W.D Load & lift 90° single arm tac & switch		6		9
7. Activación Neural	Drop squat – Inch runs in place with arms	2	3	6"	10

CONTRASTES SIMPLES

Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	ALT	RPE	DESC	KG
A1	A.W.D Posture – ISO PUSH	3	1	-	12"		9	1'	
A2	Power Skips		6				10		
B1	Single leg glute bridge – ISO Hold	3	1		25"		10	1'	
B2	Single leg glute bridge		10				10		

ARGOS