



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](#)

“Sigue trabajando duro, incluso cuando nadie te
esté viendo”

Álex Morgan

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS Día 1 – Fuerza Multivectorial

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	-
Movilidad	Quadruped thoracic spine rotation – 1 leg abduction on wall	2	6		2	10"
Activación	Lateral lunge	2	6		4	10"
Integración	90° rotation drop squat 2 to 2		6	8		
Activación Neural	CMJ	2	2		10	20"
Activación Neural	Abalakov	2	2		10	20"

PAP

EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
C.W.D Load & Lift – Shuffle	3	6	3"	8		1'	
Lateral Step heel raise – ISO hold	3	2	20"	9	20"	1'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS

Día 1 – Fuerza Multivectorial

FUERZA GENERAL							
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	RPE	DESC	CARGA
A1	Globet Squat	4	10	8	6	2	
A2	Assisted CMJ		8		9		
B1	Single leg glute bridge	4	15		7	60"	
B2	Single Leg RDL to P4		10		7		

HIIT						
EJERCICIO	SERIES	T (")	RPE	DESC REPS	DESC. SERIE	
CMJ	4	15"	10	15"		
Burpee		15"	10	15"		
Skipping		15"	10	15"		
Front Plank		15"	10	15"		
Anotaciones	15" haciendo el máximo número de repeticiones del ejercicio y 15" de descanso					

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS Día 2 – Capacidad anaeróbica láctica

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Casa y Calle o Césped

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior – Cuádriceps – Aductor	1		30"	2	10"
Movilidad	ASLR	2	12		3	10"
Activación	Crusade dead bud 90/90	3	12		6	10"
Integración	A.W.D Load & Lift		8		9	
Activación Neural	Carrera	1	1	5'	7	

CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA

HIIT [20" – 20" (90% VIFT)]

	VIFT	METROS	SERIES	TIEMPO
		18,5	29	3
	19	29		
	19,5	30		
	20	31	TIEMPO	DESCANSO
	20,5	32	20"	20"
	21	33		
	21,5	33	DESCANSO INTRASERIE	CAMBIOS DE DIRECCIÓN
	22	34		
	22,5	35		
	23	36	3' andando	2
	23,5	36		

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

INTRODUCCIÓN

LUGAR: Gimnasio

FECHA:

HORA:

RPE SESSION:

PREPARACIÓN AL MOVIMIENTO

TIPO	EJERCICIO	SERIES	REP	T (")	RPE	DESC
Foam Roller	Pie – Cadena posterior	1		30"	2	-
Movilidad	Reach, roll and lift heel sit	2	8		2	10"
Activación	Crusade dead bud 90/90	2	8	2"	7	10"
Integración	Band sprinter knee drive	2	8		9	10"
Activación Neural	Inch runs in place	3	2	6"	9	15"

ISOS – OVERCOMING

EJERCICIO	SERIES	REP	TIEMPO	RPE	DESC REP	DESC SERIE	CARGA
Split step heel raise	3	2	25"	7	10"	2'	
Single leg wall squat – ISO Hold	3	2	25"	7	10"	2'	

ARGOS

SPEED & AGILITY 2.0

SEMANA 4 – FUNDAMENTOS Día 3 – Pliometría & Fuerza Auxiliar

PLIOMETRÍA						
EJERCICIO	ALTURA	CARGA	SERIES	REP	RPE	DESC
Low box jump	40-50 cm		3	12	8	1'
Assisted Single leg jump			3	8	9	30"
Explosive lateral bound			3	16	9	30"

FUERZA AUXILIAR								
Nº	EJERCICIO	SERIES	REP	RIR	T (")	RPE	DESC	CARGA
A1	Kneeling push up	3	12			8	1'	
B1	Front Plank		2		20"	6		
C1	Diamond kneeling push up		10			8		