

**Compex®**

Your intelligent training partner

# **CÓMO INTEGRAR LA ELECTROESTIMULACIÓN EN TU ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN**



© Movuup

© Movuup

# MARIO MOLA



# TESTIMONIAL

## MARIO MOLA: TRIATLETA OLÍMPICO

### ¿Cómo es un día de entrenamiento de Mario?

Por lo general, hago tres sesiones de entrenamiento al día, a veces incluso cuatro. Empiezo con la natación, y tras comer algo empezamos con la bici, dejando la carrera a pie para el final. Si es verdad que cuando hacemos más horas de bici, quizá elimino la sesión de otra modalidad. Y también, intercalo sesiones de gimnasio.



### ¿Cómo empezaste con el triatlón?

Yo vengo del mundo de la natación, y cuando tenía 14,15 años empecé a plantearme nuevos retos y mi entrenador de entonces me indujo a practicar triatlón cuando aún era algo novedoso.

### ¿Cómo conociste COMPEX?

Hace mucho tiempo que conozco el producto, gracias al preparador físico de mi club de natación con quién lo utilizábamos. Es un complemento que ocupa poco espacio y sigo llevando conmigo en cada competición.

### ¿Cómo definirías COMPEX en tres palabras?

Es el entrenamiento invisible que ayuda a mejorar, con comodidad y con garantía de calidad.

### ¿Qué ventajas o beneficios ha aportado COMPEX a tu rendimiento?

El descanso y una buena recuperación son aspectos importantísimos para poder hacer frente a intensos y/o prolongados periodos de entrenamiento. Así mismo, una buena preparación física y un óptimo estado muscular me permiten poder entrenar y competir con regularidad y sin lesiones. Gracias a COMPEX puedo cuidar todos estos detalles claves a la hora de estar siempre al cien por cien.

### ¿Cuáles son tus programas preferidos y cuándo los utilizas?

Mis programas favoritos tras sesiones duras de entrenamiento son el descontracturante y el masaje regenerador. Así mismo, he podido hacer frente a pequeñas molestias con el tens modulado y el endorfnico. Por otro lado, complemento el trabajo del gimnasio con dos/tres sesiones a la semana de fuerza resistencia/explosiva dependiendo del objetivo. Utilizo también capilarización antes de la competición y recuperación después de cada sesión de entrenamiento o competición.

# TESTIMONIAL

## GUY HEMMERLIN : ENTRENADOR DE RESISTENCIA

Durante mi carrera deportiva como triatleta fui usuario incondicional de Compex. Me permitió complementar mis sesiones de entrenamiento con electroestimulación de acuerdo a mis necesidades específicas. Complementaba el entrenamiento para las tres disciplinas con Compex. Cuando me retiré de la competición para dedicarme al entrenamiento de atletas, obviamente incorporé el dispositivo en sus regímenes de entrenamiento, tanto para profesionales como para amateurs. Estoy convencido del valor de esta tecnología y valoro la investigación y el desarrollo constante experimentado por esta marca.



### BIO

Después de una larga carrera como triatleta de más de 10 años, Guy Hemmerlin pasó a ser entrenador en 1996, tomando las riendas del D1 Tricastin Team.

En 1998 lanzó el primer servicio web de entrenamiento, convirtiéndose en el primer entrenador de Europa en ofrecer este servicio. Año tras año, Guy profundizó en su conocimiento y experiencia estando en contacto continuo tanto con atletas profesionales como aficionados.

En 2014 Guy publicó su primer libro de entrenamiento para triatlón de larga distancia titulado "0-226km". En 2015 escribió el importante manual para natación "De la Piscina a las Aguas Abiertas", describiendo el estilo Crol. En el mismo año consiguió la certificación Ironman Coach, un honor alcanzado por muy pocos.

Un verdadero profesional, su experiencia es prácticamente insuperable. El método de entrenamiento Guy Hemmerlin está en constante evolución, pero sigue siendo accesible para cualquier atleta, un referente en el mundo del triatlón.

[www.endurancetrainingconcept.com](http://www.endurancetrainingconcept.com)



# CÓMO USAR COMPEX CONSEJOS IMPORTANTES

## CUANDO EMPEZAR A PREPARARSE

- Esta guía ofrece tres planificaciones de entrenamiento: una para triatlones de distancia sprint u olímpica, una para distancia Half Ironman (70.3) y una para Ironman (140.6). Las planificaciones incluidas en esta guía, que incorporan sesiones con Compex, se han diseñado para 10, 12 y 16 semanas de entrenamiento respectivamente.
- El requisito previo para empezar con estas planificaciones es una buena condición física y haber llevado, durante el mes anterior al inicio de las mismas, una actividad física regular. Es recomendable haber completado triatlones de distancia sprint y olímpica antes de empezar a preparar triatlones de media y larga distancia.
- Para los triatletas que nunca han usado electroestimulación, incluyendo sesiones de entrenamiento, es recomendable realizar un periodo de iniciación-adaptación de 2-3 semanas antes de empezar con la planificación de entrenamiento.

## PROGRAMAS SIMILARES EN DIFERENTES DISPOSITIVOS COMPEX

A veces los diferentes modelos de Compex usan nombres diferentes para un mismo programa. Debajo encontrarás información para que puedas identificar el programa correcto:

- **CAPILARIZACIÓN = OXIGENACIÓN = SOBRECOMPENSACIÓN = OPTIMIZACIÓN CARRERA LARGA**
- **ESTABILIZACIÓN CORE = MUSCULACIÓN**
- **RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO = RECUPERACIÓN ACTIVA**

## USAR LA INTENSIDAD CORRECTA ES LA CLAVE DEL ÉXITO

**Para Sesiones de entrenamiento** (Resistencia, Fuerza Resistencia, Fuerza, Estabilización Core)

- **Máxima tolerable:** Es crucial llegar a la máxima intensidad posible. La intensidad determina la cantidad de fibras musculares que son activadas por el electroestimulador. La mejor manera para determinar tu tolerancia máxima es, simplemente, seguir tus sensaciones y juzgar tú mismo qué es lo que tu cuerpo puede aguantar. Las contracciones deben ser potentes, pero soportables. La progresión del músculo estimulado será mayor si el Compex recluta una gran cantidad de sus fibras.

Reglas básicas para ayudar en tu entrenamiento:

- Sigue la colocación de los electrodos recomendada, fijándote en su polaridad (+ y -). En los dispositivos Wireless, el polo + se encuentra en aquél que tiene el botón de encendido/apagado; mientras que en los modelos con cable, el polo positivo está en el cable con el cabezal de color.\*
- Cambia tus electrodos de forma regular. Si el gel del electrodo se deteriora, la conductividad del mismo empeora, perdiendo eficacia y empeorando la sensación, haciendo que la sesión pierda eficacia.
- Controla el progreso:
  - Incrementa la intensidad cada 3,4 ó 5 contracciones durante la sesión.
  - Intenta alcanzar al final de cada sesión una intensidad máxima de un 10% superior a la de la sesión anterior.
  - La sensación se vuelve más confortable si realizamos una contracción isométrica voluntaria del músculo estimulado.

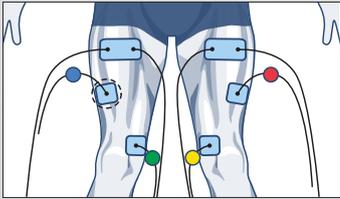
## Para programas de Recuperación y Capilarización

Incrementa la intensidad gradualmente hasta producir sacudidas musculares contundentes pero siempre confortables.

\* Para los dispositivos de generaciones anteriores, la polaridad + se encuentra en el cable rojo.

# PROGRAMAS DE FUERZA Y RESISTENCIA

## CUÁDRICEPS



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)



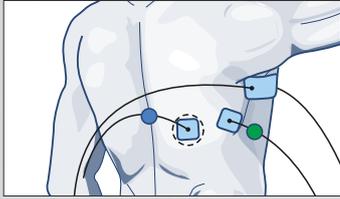
0



### Posición del cuerpo y entrenamiento combinado:

- Siéntate con las piernas formando un ángulo de 90°
- Asegúrate que las piernas no se estiren cuando tengas la contracción
- Siéntate en una silla
- Cuando tengas la contracción sitúate en posición de media sentadilla
- Siéntate otra vez al finalizar la contracción
- Mantén la espalda recta y la mirada al frente

## DORSAL



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



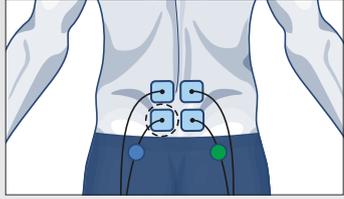
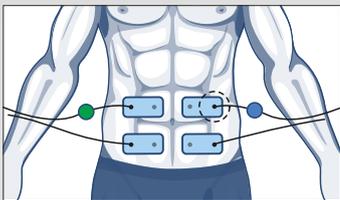
COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)



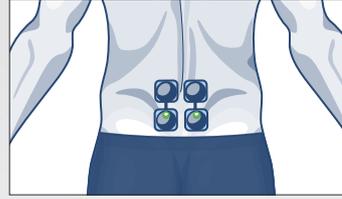
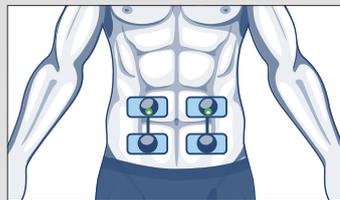
### Con cada contracción realiza la siguiente rutina:

- Expulsa el aire lentamente
- Presiona el reposabrazos con tus brazos
- Aprieta los glúteos y mantén la espalda recta

## CORE



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)

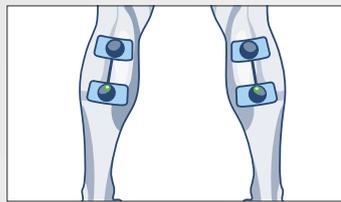
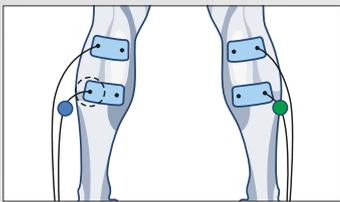
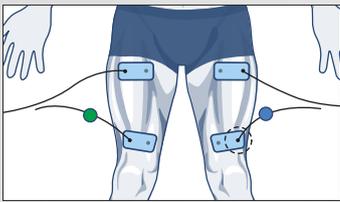


### Siéntate en una silla y mantén la espalda recta. Con cada contracción realiza la siguiente rutina:

- Expulsa el aire lentamente y vacía los pulmones durante la contracción
- Mete el ombligo hacia dentro

# PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN Y CAPILARIZACIÓN

## CUÁDRICES Y TRÍCEPS SURAL



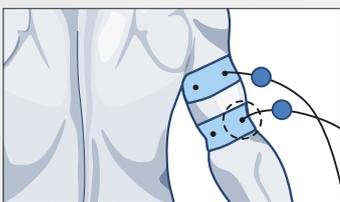
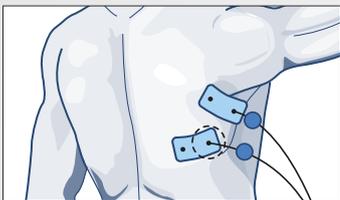
COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)



- Asegúrate de estar en una posición cómoda y relajada
- Eleva los pies para lograr obtener el máximo beneficio de la estimulación

## DORSAL Y TRÍCEPS



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)



- Asegúrate de estar en una posición cómoda, mejor si es tumbado boca abajo

# OBJETIVO: DISTANCIA SPRINT Y OLÍMPICA

## INSTRUCCIONES:

Esta planificación de 10 semanas de entrenamiento incluye sesiones para los músculos cuádriceps y dorsal. Si únicamente es posible trabajar un grupo muscular, la prioridad sería el cuádriceps.

En esta planificación haremos tanto natación como ciclismo y running, incluyendo distancias y duraciones.

La intensidad de los trabajos dependerá de tu nivel.

Si estás muy motivado y tienes tiempo, puedes añadir sesiones de Estabilización Core en el calendario. Recomendamos 3 sesiones semanales, siempre dependiendo de tu nivel.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	NATACIÓN	2000m 4x50 muy fuerte Rec: 30" Test de 800m		3200m 6x200 rec: 25" 4x400 1.-Crol 2.- Pull 3-4.- Palas Pull Rec: 30"	DESCANSO	2500m 12x50 Palas Rec:15" 6x100 Rec 20"		
	CICLISMO		Rodillo 15' ágil 5x4' Rec 3' 15' ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
	RUNNING			1h	DESCANSO		30' Calentamiento 1x12' 15' suave	
Compex®	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps					Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Tríceps	Fuerza 1: Dorsal Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 2	NATACIÓN	2900m 600 palas/pull 10x100 Rec:10"		2900m 2x(8x50 Rec:10") 4x200 Pull Rec:152	DESCANSO	2500 12x75 Rec: 15" 6x200 Rec: 40"		
	CICLISMO		Sesión Fuerte 4x20' Rec 10'		DESCANSO			Transición 2h Ciclismo 25' Running
	RUNNING			Carrera Suave: 55'	DESCANSO		20' Calentamiento 3x10' Fuerte 20' suave	
Compex®	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps					Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 3**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2500m 6x150m Rec:15" 400m pull alargando brazada		3100m 16x75 Palas Rec:15" 600 Pull	DESCANSO	3100m 12x50 Palas/Pull 3x400 Rec: 30"		
<b>CICLISMO</b>			45' Ágil 5x6' Rec: 4' 45' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
<b>RUNNING</b>				1h10' Trail	DESCANSO		Test: 2000m	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO		Fuerza 1: Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Tríceps		

**SEMANA 4**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2900 m 4x200 r=20" 12x100 r=15"		3100m 16x75 Palas Rec:15" 600 Pull	DESCANSO	3100m 12x50 Palas/Pull 3x400 Rec: 30"		
<b>CICLISMO</b>			45' Ágil 5x6' Rec: 4' 45' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
<b>RUNNING</b>				1h10' Trail	DESCANSO		Test: 2000m	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO		Fuerza 1: Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Tríceps		

**SEMANA 5**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2900m 4x200 Rec. 15" 10x50 Palas Rec. 10"		2600m 12x100m Palas/pull 400 ritmo carrera	DESCANSO	2900m 10x50 Rec.15" 8x150 (100 fuerte + 50 muy fuerte) Rec. 20"		
<b>CICLISMO</b>			45' Calentamiento 2x (4x4' Rec.3') Rec.20' Ágil 45' Ágil (flexible)		DESCANSO			Transición Ciclismo. 2h15' Running: 40'
<b>RUNNING</b>				1h ritmo aeróbico	DESCANSO		20' Calentamiento 10x300m Ritmo Test + 1Km/h 20' suaves	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO			Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		

# OBJETIVO: DISTANCIA SPRINT Y OLÍMPICA

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	NATACIÓN	3300m 3x300m (25fuerte+75suave) Rec: 30" 10x100 Rec:20"		3100m 3x(4x100 Rec:10") Rec: 1' 10x50 Rec 10"	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec:20" 4x200 Rec:20"		
	CICLISMO		30' Ágil 4x8' Subidas Rec: 4' 30' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
	RUNNING			1h10' Ritmo Aeróbico	DESCANSO		20' Calentamiento 6x600m ritmo Test Rec 1' 15' Suave	
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps				Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural
								Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 7	NATACIÓN	3100m 12x50 palas Rec:15" 10x100m Rec: 20"		3000m 8x100 Palas Rec:15" 4x200 Rec: 20"	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec: 20" 4x200 Rec:20"		
	CICLISMO		2h Terreno montañoso		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
	RUNNING			20' Calentamiento 6x1000 Rec:1'30" 20' Suave	DESCANSO		1h ritmo aeróbico + 5 progresivos	
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps				Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural
								Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 8	NATACIÓN	3100m 12x50 Palasa Rec:15" 6x150 Rec: 20"		3000m 12x75 Rec:15" 2x800m Palas/Pull	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec:20" 4x200 Rec:20"	30' Natación en aguas abiertas	
	CICLISMO		30' Ágil 6x8' Ritmo carrera Rec: 7' 40' Ágil		DESCANSO			2h por terreno montañoso
	RUNNING			20' Calentamiento 12x (45"fuerte + 15" suave) 20' Suave	DESCANSO		1h ritmo aeróbico + 5 progresivos	
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps				Fuerza 1 Dorsal Recuperación	Fuerza 1 Cuádriceps
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	
								Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural

**SEMANA 9**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		3200m 3x(50fuerte/75suave) Rec:15" 100-125-150 Rec: 25" 1000m ritmo alto		3300m 16x50 Rec: 15" 8x100 Palas Rec: 20"	DESCANSO		30' Natación en aguas abiertas	
<b>CICLISMO</b>			2h terreno llano		DESCANSO			Transición Ciclismo: 20' Calentamiento 4x8km Running: 2km Ciclismo: 20' flexible
<b>RUNNING</b>				20' Calentamiento 2x1000 Rec: 2' 1x2000 Rec: 3' 2x1000 Rec: 2' 15' Suave	DESCANSO	1h ritmo aeróbico + 5 progresivos		
<b>Compex</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps					Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		

**SEMANA 10**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2600m 6x150 Rec:25" 600 Palas/pull			2500m 12x50 Rec:20" 10x100 Palas/Pulls Rec: 30"		30' Natación en aguas abiertas	<b>COMPETICIÓN</b>
<b>CICLISMO</b>			2h terreno montañoso					
<b>RUNNING</b>			20' Calentamiento 5x1000 Rec: 2' 15' Suave					
<b>Compex</b>	<b>SOBRECOMPENSACIÓN</b>	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 70.3 – TRIATLÓN MD

## INSTRUCCIONES:

Esta planificación abarca 12 semanas, con sesiones para cuádriceps y dorsal. Si solamente puedes trabajar un grupo muscular la prioridad debería ser el cuádriceps.

En esta planificación encontrarás entrenamientos de natación, ciclismo y running, incluyendo distancias y tiempos. La intensidad del trabajo dependerá de tu nivel.

Si estás muy motivado, puedes añadir sesiones de estabilización del core. Te recomendamos 3 sesiones semanales dependiendo del nivel.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	NATACIÓN	3200m 6x150 (3crol-3palas/ pull) Rec:15" 400-300-200-100 Rec: 20"		2500m 8x100 Rec15" 600 pull buscando amplitud	DESCANSO	3000m 6x100 (25 fuerte – 75 suave) Rec:15" 4x400 Rec:35"		
	CICLISMO		2h Terreno montañoso		DESCANSO		40' Calentamiento 6x8' Subidas Rec:4' 40' Ágil	3h Terreno variado
	RUNNING			20' flexible 3X8' hard 20' flexible	DESCANSO	1h Ritmo Aeróbico		
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Cuádriceps		DESCANSO	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1 Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 2	NATACIÓN	DESCANSO	3200m 5x200 Rec:25" 2x400 Rec:20" 600 Palas/Pull		2700m 10x50 Rec:30" 8x100 Rec:20" 500 Palas/pull Resp. Cada 3			
	CICLISMO	DESCANSO		Transición Ciclismo: 2h Running: 30'			60' Calentamiento 5x5' Rec:3' 30' Ágil	3h30' Terreno Variado
	RUNNING	DESCANSO	Test 200m			20' Calentamiento 30' ritmo alto 15' Suave		
CompeX	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Recuperación Entrenamiento en Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps			

**SEMANA 3**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3000m 8x150 Rec:10" 600 Palas/pull		2600m 12x100 Rec:15" 12x50 Rec:15" (4 crol, 4 pull, 4 palas/ pull)			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h llano a cadencia ágil			30' Calentamiento 3x15' Rec: 5' 40' Ágil	3h30' en posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	20' Calentamiento 12x(1' fuerte – 1' suave) 15' Suave			1h15' Ritmo Aeróbico		
<b>CompeX</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 			Recuperación Entrenamiento en Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 4**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	2700m 8x100 Rec:10" 800 Palas/pull		3100m 8x100 Rec:10" 5x200 Rec:30"			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO					Transición 2h30' Ciclismo 45' Running	3h en posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO		20' Calentamiento 6x2' Subidas Rec:2' 20' Suave		25' Calentamiento 3x8' Rec:2'30" 20' Suave		
<b>CompeX</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Fuerza 1 Cuádriceps		Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal		Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 5**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	2600m 12x100 Rec:15" 12x50 Rec:15" (4 crol, 4 pull, 4 palas/ pull)		2500m 8x50 (4crol, 4 palas) Rec: 15" 600 Pull amplitud			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h llano a cadencia ágil			40' Calentamiento 4x10' Rec:3' 30' Ágil	4h30' Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	25' Calentamiento 3x12' Rec:2'30" 20' Suave			1h15' Ritmo Aeróbico		
<b>CompeX</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO		Fuerza 2 Dorsal	Fuerza 2 Cuádriceps	Fuerza 2 Dorsal	Fuerza 2 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización Dorsal y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 70.3 – TRIATLÓN MD

SEMANA 6		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		NATACIÓN	DESCANSO	2400m 10x100 Rec:20" 400Palas/pull		2700m 20x50 Rec:20" 6x100 Rec: 20"		
CICLISMO	DESCANSO		2h terreno montañoso				40' Calentamiento 4x15' Rec: 5' 45' Ágil	Transición Ciclismo: 3h30' Running: 40'
RUNNING	DESCANSO	20' Calentamiento 4x6' Rec:2'30" 20' Suave				1h20' Ritmo Aeróbico		
CompeX	ENTRENAMIENTO			Fuerza 2 Dorsal	Fuerza 2 Cuádriceps	Fuerza 2 Dorsal	Fuerza 2 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Capilarización Dorsal y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

SEMANA 7		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		NATACIÓN	2400m 12x50 Palas Rec: 25" 6x100 Rec:25"		3200m 100-200-300-400 Rec: 20" 400-300-200-100 Palas/ Pull Rec:20"	DESCANSO		
CICLISMO			2h terreno montañoso	DESCANSO			Transición Ciclismo: 2h en posición aero Running: 40'	4h Posición aero
RUNNING		20' Calentamiento 2x10' Fuerte – 5' Suave Rec: 3' 20' Suave		DESCANSO		1h20' Ritmo Aeróbico		
CompeX	ENTRENAMIENTO	Fuerza 2 Cuádriceps	Fuerza 2 Dorsal			Fuerza 2 Cuádriceps	Fuerza 2 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		DESCANSO		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

SEMANA 8		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		NATACIÓN	DESCANSO	2800m 50-100-150-200-250- 200-150-100-50 Rec:20" 800 Pull		2600m 8x75 Rec: 15" 10x100 Rec:20"		
CICLISMO	DESCANSO		2h ritmo Aeróbico				Transición Ciclismo: 40' Calentamiento 6x12' al umbral Rec:3' Running: 30'	4h Posición Aero
RUNNING	DESCANSO	20' Calentamiento 2x10' Fuerte – 5' Suave Rec: 3' 20' Suave				1h30' Ritmo Aeróbico		
CompeX	ENTRENAMIENTO			Fuerza 2 Dorsal		Fuerza 2 Cuádriceps		Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Capilarización Dorsal y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 9**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	2800m 8x75 Palas Rec:15" 2x300 Rec:15" 4x150 Pull Rec:15"		2900m 8x100 Rec:15" 300-200-100 Palas Rec:20"			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h Ritmo Aeróbico			60' Calentamiento 5'-1'-15-10'-5' Rec:5' 40' Flexible	4h Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	50' Ritmo Aeróbico		25' Calentamiento 5x3' Rec:1'30" 20' Suave	1h40' Ritmo Aeróbico		
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		

**SEMANA 10**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2500m 12x50 Palas Rec:15" 8x100 Rec:10"		3200m 5x200 Rec:15" 800 Ritmo alto	DESCANSO	2800m 8x50 Rec:15" 4x200 (2crol – 1 Pull – 1 Palas/pull) Rec: 20"		
<b>CICLISMO</b>				Transición Ciclismo: 2h30' Posición Aero Running: 40'	DESCANSO			4h Posición Aero
<b>RUNNING</b>			55' Ritmo Aeróbico		DESCANSO		30' Calentamiento 3x10' Ritmo Carrera 20' Suave	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal		DESCANSO	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Capilarización Dorsal y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 11**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		2600m 12x100 Rec: 25" 600 Pull amplitud		2500m 10x100 Pull Rec: 15" 3x200 en aguas abiertas	DESCANSO	2800m 10x100 Rec:20" 3x400 (crol-Pull_palas/ Pull) Rec:40"		
<b>CICLISMO</b>				Transición Ciclismo: 2h30' Running: 15'	DESCANSO			3h30' Posición Aero
<b>RUNNING</b>			1h30' Ritmo Aeróbico		DESCANSO		25' Calentamiento 3x8' Rec:3' 20' Suave	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal		DESCANSO			Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Capilarización Dorsal y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 70.3 – TRIATLÓN MD

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 12	NATACIÓN	DESCANSO	2500m 8x100 Palas/pull Rec:20" 12x50 Rec:15"			DESCANSO	20' Aguas Abiertas	COMPETICIÓN
	CICLISMO	DESCANSO		2h ritmo aeróbico		DESCANSO		
	RUNNING	DESCANSO			50' Ritmo Aeróbico	DESCANSO		
Compex®	SOBRECOMPENSACIÓN	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Capilarización Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural				

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 140.6 – TRIATLÓN LD

## INSTRUCCIONES:

Esta es una planificación de 16 semanas, con sesiones para cuádriceps y dorsal. Si solamente puedes trabajar un grupo muscular la prioridad debería ser el cuádriceps.

En este plan encontrarás entrenamientos de natación, ciclismo y running, incluyendo distancias y tiempos. La intensidad del trabajo dependerá de tu nivel.

Si estás muy motivado, puedes añadir sesiones de estabilización del core. Te recomendamos 3 sesiones semanales dependiendo de tu nivel.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	NATACIÓN	DESCANSO	2700m 2x(8x50) Rec:30" 3x200 Palas Rec:15"		2600m 4x100 espalda Rec:10" 8x100 Rec:10" 600 Palas/pull			
	CICLISMO	DESCANSO		2h Ritmo Aeróbico			45' Calentamiento 4x10' Rec:5' 45' Ágil	4h Posición Aero
	RUNNING	DESCANSO	Test 2000m			1h20' Ritmo Aeróbico		
Compex®	ENTRENAMIENTO		Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN	DESCANSO		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 2	NATACIÓN	DESCANSO	3000m 12x50 Pull Rec: 15" 2x600 (1 Pull – 1 Palas/ Pull)		3100m 12x50 Palas Rec:15" 6x150 Rec:20" 400m Pull			
	CICLISMO	DESCANSO		Rodillo 20' Ágil 8x3' Potencia Rec: 3' 20' Ágil			2h terreno montañoso	4h Posición Aero
	RUNNING	DESCANSO	45' ritmo Aeróbico 40' ritmo fuerte 45' Ritmo Aeróbico (Flexible)			1h20' Ritmo aeróbico		
Compex®	ENTRENAMIENTO		Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN	DESCANSO		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 140.6 – TRIATLÓN LD

## SEMANA 3

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	3300m 6x100 Palas Rec: 15" 4x300 (2 crol-1Pull-1 Palas/pull) Rec:30"		3300m 12x150 Rec:20" 400 Pull			
CICLISMO		DESCANSO		2h llano cadencia ágil			60' Ágil 5x6' Rec: 4' 30' Ágil	4h30' Posición Aero
RUNNING		DESCANSO	20' Calentamiento 12x(45" Fuerte- 15" suave)		20' Calentamiento 3x2' Rec: 3' 20' Suave	1h40' Ritmo Aeróbico		
CompeX	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

## SEMANA 4

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	2500m 20x50 (10 Palas-10 Crol) Rec:20" 8x100 Rec:20"		2800m 16x50 (8crol-8Palas) Rec:15" 3x300 Rec:25"			
CICLISMO		DESCANSO					60' Calentamiento 5x8' Rec:4' 30' Ágil	3h' Posición Aero
RUNNING		DESCANSO		1h Ritmo Aeróbico		Trail De 50' a 1h20'		
CompeX	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Fuerza 1 Cuádriceps		Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Capilarización Dorsal y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

## SEMANA 5

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	3700m 4x500 Rec:25" 3x200 Pull Rec: 15"			3000m 3x(10x50 Rec: 10") 3x200 Pull Rec: 15" 600 Palas/pull		
CICLISMO		DESCANSO			40' Calentamiento 4x15' Rec:5' 45' Ágil			4h' Posición Aero
RUNNING		DESCANSO		1h45' Ritmo Aeróbico			20' Calentamiento 30' Ritmo Fuerte 15' Suave	
CompeX	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Fuerza 1 Dorsal		Fuerza 1 Cuádriceps		Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 6**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3300m 8x150 Rec:10" 600 Palas/pull			3000m 16x50 Palas Rec:15" 5x200 Rec:30"		
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO			40' Calentamiento 1h30' Ritmo Fuerte 45' Ágil			5h' Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO		1h40' Ritmo Aeróbico			1h carrera libre	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal		Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Capilarización Dorsal y Tríceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 7**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3800m 12x100 Rec:10" 800 Palas/Pull			2900m 12x100 Rec:20" 4x200 Rec:25"		
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO			2h Ritmo Aeróbico		Transición Ciclismo: 2h Running: 1h50'	4h' Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO		20' Calentamiento 8x(2' subida + 40 Sentadillas en la cima) Rec: 2' 20' Suave				
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal		Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Capilarización Dorsal y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 8**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	4000m 10x100 Palas Rec:10" 2x400 Rec:25" 800 Palas/pull		2900m 500crol – 400 Pull – 300crol – 200Pull – 100crol Rec: 30"			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		Transición Ciclismo: 1h30' Running: 55'		2h ritmo Aeróbico		5h Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO			1h50' Ritmo Aeróbico		25' Calentamiento 4x10' Rec: 3' 20' Suave	
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal		Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 		Capilarización Dorsal y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJETIVO: DISTANCIA IRONMAN 140.6 – TRIATLÓN LD

SEMANA 9		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	4000m 20x50 Palas Rec:15" 4x300 (crol-pull-palas/ pull) Rec: 30"		3700m 12x100 (3Crol, 3 Pull, 3 Palas/Pull) Rec: 15" 4x250 Rec:15"			
	CICLISMO	DESCANSO		2h ritmo Aeróbico			45' Calentamiento 6x15' Rec:10' 45' Ágil	5h Posición Aero
	RUNNING	DESCANSO	25' Calentamiento 30' Ritmo Fuerte 25' Suave		25' Calentamiento 4x12' Rec:3' 20' Suave	2h Ritmo Aeróbico		
Compex®	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 1 Dorsal		Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps, Tríceps Sural y Tríceps			

SEMANA 10		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	3800m 10x100 Rec:15" 4x450 Rec:40"			3300m 6x200 Rec:10" 500, 400, 300, 200 Rec:25"		
	CICLISMO	DESCANSO			Transición Ciclismo: 2h Running: 25'		45' Calentamiento 6x15' Rec:10' 45' Ágil	6h Posición Aero
	RUNNING	DESCANSO		20' Calentamiento 4x15' Rec:3' 15' Suave		2h Ritmo Aeróbico		
Compex®	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 1 Cuádriceps	Resistencia 1 Dorsal			Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps, Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

SEMANA 11		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		DESCANSO	3700m 3x1000 Rec:4'		3200m 8x100 Pull Rec: 10" 5x200 Rec:15"			
	CICLISMO	DESCANSO		Transición Ciclismo: 2h Running: 1h10'			40' Calentamiento 6x20' Rec:10' 45' Ágil	6h Posición Aero
	RUNNING	DESCANSO	20' Calentamiento 4x20' Rec:3' 15' Suave			1h40 Trail		
Compex®	ENTRENAMIENTO	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 2 Dorsal	Resistencia 2 Cuádriceps		Resistencia 2 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps, Tríceps Sural y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

**SEMANA 12**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3600m 12x50 Rec:10' 3x700 Rec: 40"		4000m 1500 – 1000 – 500 Rec: 5'			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		40' Calentamiento 6x20' Rec:10" 45' Ágil			40' Calentamiento 6x30' Rec:10" 45' Ágil	Transición Ciclismo: 4h Running: 1h30'
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	20' Calentamiento 4x20' Rec:3' 15' Suave			25' Calentamiento 1h30' Ritmo Alto 20' Suave		
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 2 Dorsal	Resistencia 2 Cuádriceps		Resistencia 2 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural				

**SEMANA 13**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	2800 8x150 Rec:15" 4x300 Rec:25"		3200 12x100 Rec:20" 1200 Palas/Pull con amplitud			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h Ritmo Aeróbico			60' Ágil 4x40' Rec:10' 40' Ágil	5h Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	20' Calentamiento 30' – 20' – 10' Rec:3' 15' Suave			2h40' Ritmo Aeróbico		
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 2 Dorsal	Resistencia 2 Cuádriceps		Resistencia 2 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural				

**SEMANA 14**

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3000m 8x100 Palas Rec:15" 16x50 Rec:20"		3300m 8x50 Rec:15" 3x600 (1 Crol- 1 Palas/ Pull – 1 Crol) Rec: 1'			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h Terreno montañoso. Hacer las subidas a plato con cadencia de 55-65RPM			Transición Ciclismo: 3h Running: 1h30'	4h Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	15' Calentamiento 4x15' Rec:5' 15' Suave			1h ritmo aeróbico		
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps	Resistencia 2 Dorsal	Resistencia 2 Cuádriceps	Resistencia 2 Cuádriceps	Resistencia 2 Dorsal	Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps, Tríceps Sural y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

# OBJECTIVO: DISTANCIA IRONMAN 140.6 – TRIATLÓN LD

## SEMANA 15

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	3800m 12x150 Rec:15" 1200 aletas		3000m 10x50 Palas Rec:15" 10x150 Rec:30'			
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		Transición Ciclismo. 40' Ágil + 60' Fuerte + 40' Ágil Running: 25'			60' Calentamiento 6x30' Ritmo carrera Rec:10" 40' Ágil	5h Posición Aero
<b>RUNNING</b>		DESCANSO	20' Calentamiento 3x20' Rec:3' 20' Suave			1h30' Ritmo Aeróbico		
<b>Compex®</b>	<b>ENTRENAMIENTO</b> 	DESCANSO	Capilarización Dorsal y Tríceps					Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural
	<b>RECUPERACIÓN</b> 			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	

## SEMANA 16

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		DESCANSO	2500m 12x50 Palas Rec: 20" 4x200 Rec: 25"			DESCANSO	20' Aguas Abiertas	<b>COMPETICIÓN</b>
<b>CICLISMO</b>		DESCANSO		2h ritmo aeróbico		DESCANSO		
<b>RUNNING</b>		DESCANSO			1h Ritmo Aeróbico	DESCANSO		
<b>Compex®</b>	<b>SOBRECOMPENSACIÓN</b>	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Capilarización Dorsal, Tríceps, Tríceps Sural y Cuádriceps				

# #PROTEGETUCUERPO

PARA REALIZAR TUS EJERCICIOS CON MAYOR SEGURIDAD, COMPEX HA LANZADO SU NUEVA GAMA DE PROTECCIONES DEPORTIVAS. PUEDES DESCUBRIRLAS TODAS EN [WWW.COMPEX.INFO](http://WWW.COMPEX.INFO)

## ANAFORM™

SUJECIÓN Y COMPRESIÓN  
PARA EL RENDIMIENTO

NIVEL DE SUJECIÓN



### ANAFORM 2MM KNEE SLEEVE



Rodillera de neopreno de 2mm para una óptima compresión térmica

### ANAFORM ARM SLEEVE



Manguito ligero de neopreno/lycra que ayuda a mantener la musculatura caliente

## TRIZONE™

PROTECCIÓN Y  
COMPRESIÓN

NIVEL DE SUJECIÓN



### TRIZONE KNEE



Rodillera que combina fijación y compresión

### TRIZONE CALF



Perrniera de compresión para un máximo rendimiento

### TRIZONE ELBOW



Codera compresiva

## WEBTECH™

ABSORCIÓN DE IMPACTOS  
WEB TECHNOLOGY

NIVEL DE SUJECIÓN



### WEBTECH PATELLA STRAP



Cincha de silicona para el alivio de la presión en el tendón rotuliano



**WWW.COMPEX.INFO**

**SÍGUENOS EN**



@COMPEX\_ES



COMPEXESPAÑA



COMPEXESPAÑA



COMPEXSPAIN

Los productos CompeX están orientados a la estimulación de moto neuronas de personas sanas, para mejorar el rendimiento muscular, la recuperación e incrementar el flujo sanguíneo. También están orientados a la estimulación de los nervios sensitivos para conseguir efectos analgésicos. Es un producto medico registrado con la certificación CE.