

COMPEX® 



*CÓMO INTEGRAR COMPEX*  
**EN LA PREPARACIÓN**  
**DEL MARATÓN**



# BENEFICIOS DE COMPEX



## ENTRENAMIENTO

- Fortalece la musculatura
- Optimiza el entrenamiento
- Previene lesiones



## RECUPERACIÓN

- Regenera los músculos
- Reduce la fatiga
- Disminuye las agujetas
- Relaja la musculatura



## ANTI-DOLOR

- Reduce la tensión muscular
- Alivia dolores musculares, articulares y tendinosos
- Reduce la sensación de piernas pesadas



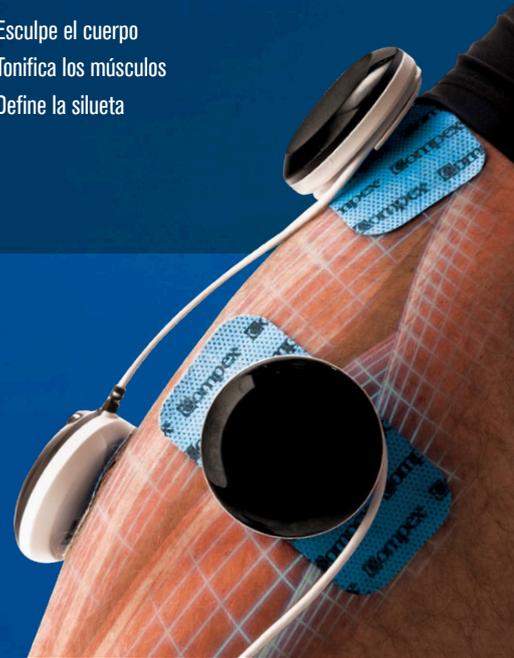
## ESTÉTICA/ WELLNESS

- Esculpe el cuerpo
- Tonifica los músculos
- Define la silueta

## TECNOLOGÍA - MI



Equipados con la exclusiva tecnología MI (Muscle Intelligence), los electroestimuladores COMPEX se adaptan a cada uno de tus músculos para ofrecer la electroestimulación más efectiva y confortable posible



### MEJORA LA FUERZA



### MEJORA LA EXPLOSIVIDAD



### MEJORA EL SALTO VERTICAL



### INCREMENTA EL VOLUMEN MUSCULAR



### REDUCE EL LACTATO



## OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- Precisión del trabajo muscular realizado
- Carga de trabajo importante

## AHORRO DE TIEMPO

- Las sesiones duran un promedio de 25 minutos
- Para usar en cualquier momento y lugar
- Sin necesidad de material adicional

## ENTRENAMIENTO SEGURO

- Menor riesgo de lesión
- Baja fatiga cardiovascular
- Menor estrés en articulaciones y tendones

\*Estudios clínicos disponibles en [www.compex.info](http://www.compex.info)

# GAMA SPORT

AUMENTA LA POTENCIA, MEJORA TU RENDIMIENTO Y RECUPERA MÁS RÁPIDO



	TECNOLOGÍA	CANALES	TECNOLOGÍA-MI	CONEXIÓN WEB	PROGRAMAS
	Cables	4	MI-scan	-	Prep. física 7 Anti-dolor 6 Recuperación 3 Fitness 4 <b>TOTAL: 20</b>
	Cables	4	MI-scan MI-range MI-tens	-	Prep. física 10 Anti-dolor 8 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 5 <b>TOTAL: 30</b>
	Wireless	4	MI-scan MI-range En todos los canales	Guardar el historial de la unidad	Prep. física 10 Anti-dolor 8 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 5 <b>TOTAL: 30</b>
	Wireless	4	MI-scan MI-autorange MI-tens MI-action En todos los canales	Guardar el historial de la unidad y descargar objetivos	Prep. física 13 Anti-dolor 10 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 10 <b>TOTAL: 40</b>

# GAMA FITNESS

AUMENTA LA FUERZA, DEFINE TU FIGURA Y TONIFICA TUS MÚSCULOS



	TECNOLOGÍA	CANALES	TECNOLOGÍA-MI	CONEXIÓN WEB	PROGRAMAS
	Cables	4	NA	NA	Anti-dolor 1 Recuperación 1 Fitness 8 <b>TOTAL: 10</b>
	Cables	4	MI-scan	NA	Anti-dolor 8 Recuperación 2 Rehabilitación 1 Fitness 9 <b>TOTAL: 20</b>
	Wireless	2 (ampliable a 4)	MI-scan MI-range En todos los canales	Guardar el historial de la unidad	Anti-dolor 10 Recuperación 4 Rehabilitación 2 Fitness 14 <b>TOTAL: 30</b>



# TECNOLOGÍA



## PREPARACIÓN FÍSICA

	SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0	SP8.0 PRO EDITION	Fit1.0	Fit3.0	Fit5.0
<b>RESISTENCIA</b> Para mejorar el rendimiento en deportes de resistencia	7	10	10	13	13	0	0	0
<b>FUERZA RESISTENCIA</b> Para mejorar la capacidad de proporcionar un esfuerzo sostenido	○	○	○	○	○			
<b>FUERZA</b> Para aumentar la fuerza máxima	○	○	○	○	○			
<b>FUERZA EXPLOSIVA</b> Para mejorar la explosividad	○	○	○	○	○			
<b>MUSCULACIÓN</b> Para aumentar el tono y volumen muscular	○	○	○	○	○			
<b>CALENTAMIENTO</b> Para preparar la musculatura antes de una competición	○	○	○	○	○			
<b>CAPILARIZACIÓN</b> Para incrementar el flujo sanguíneo	○	○	○	○	○			
<b>CROSS-TRAINING</b> Para entrenar diferentes regímenes musculares en diferentes secuencias de trabajo		○	○	○	○			
<b>ESTABILIZACIÓN CORE</b> Para fortalecer la zona abdominal y lumbar		○	○	○	○			
<b>HIPERTROFIA</b> Para aumentar el volumen muscular de forma significativa		○	○	○	○			
<b>SOBRECOMPENSACIÓN</b> Para mejorar la resistencia muscular en fase precompetitiva				○	○			
<b>PREVENCIÓN ESGUINCE DE TOBILLO</b> Para mejorar la fuerza del tobillo				○	○			
<b>POTENCIACIÓN</b> Para preparar los músculos antes de la competición (corta distancia)				○	○			

## ANTI-DOLOR

	6	8	8	10	10	1	8	10
<b>ANTI-DOLOR TENS</b> Para aliviar todo tipo de dolor localizado	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>DESCONTRACTURANTE</b> Para disminuir la tensión muscular	○	○	○	○	○		○	○
<b>DOLOR MUSCULAR</b> Para crear acciones analgésicas con el fin de bloquear el dolor	○	○	○	○	○		○	○
<b>DOLOR LUMBAR</b> Para reducir los dolores en la espalda	○	○	○	○	○		○	○
<b>PIERNAS PESADAS</b> Para aliviar la sensación de pesadez en las piernas	○	○	○	○	○		○	○
<b>PREVENCIÓN CALAMBRES</b> Para prevenir calambres	○	○	○	○	○		○	○
<b>DOLOR CERVICAL</b> Para reducir los dolores en el cuello		○	○	○	○		○	○
<b>TENDINITIS</b> Para disminuir los dolores persistentes de tendinitis		○	○	○	○		○	○
<b>LUMBAGO</b> Para bloquear la transmisión de dolor lumbar agudo				○	○			○
<b>EPICONDILITIS</b> Para disminuir los dolores persistentes de codo				○	○			○



# TECNOLOGÍA

## FITNESS

	SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0	SP8.0 PRO EDITION	Fit1.0	Fit3.0	Fit5.0
<b>REAFIRMAR BRAZOS</b> Para obtener firmeza muscular	4	5	5	10	10	8	9	14
<b>TONIFICAR MUSLOS</b> Para dar tono muscular a los muslos	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>FORTALECER ABDOMEN</b> Para obtener una cintura más esbelta	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>ESCULPIR GLÚTEOS</b> Para definir los glúteos	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>DEFINIR ABDOMINALES</b> Para fortalecer y tonificar los abdominales		○	○	○	○	○	○	○
<b>AUMENTAR PECTORAL</b> Para aumentar el volumen muscular de los pectorales				○	○	○	○	○
<b>DESARROLLAR BÍCEPS</b> Para aumentar el volumen del bíceps				○	○	○		○
<b>DRENAJE LINFÁTICO</b> Para paliar la hinchazón de pies y tobillos				○	○		○	○
<b>MUSCULAR LOS HOMBROS</b> Para incrementar el volumen muscular en hombros				○	○			○
<b>POWER</b> Para mejorar la fuerza muscular con un ligero aumento de volumen				○	○			○
<b>MUSCULACIÓN</b> Para aumentar el tono y volumen muscular							○	○
<b>CAPILARIZACIÓN</b> Para incrementar el flujo sanguíneo							○	○
<b>CROSS-TRAINING</b> Para entrenar diferentes regímenes musculares en diferentes secuencias de trabajo								○
<b>CALENTAMIENTO</b> Para preparar la musculatura antes de una competición*								○
<b>FORTALECER CUÁDRICEPS</b> Para mejorar la fuerza del cuádriceps						○		○

## RECUPERACIÓN/MASAJE

	3	5	5	5	5	1	2	4
<b>MASAJE RELAJANTE</b> Para crear un efecto relajante	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO</b> Para recuperarse tras un esfuerzo físico	○	○	○	○	○			○
<b>DISMINUCIÓN AGUJETAS</b> Para reducir la duración y la intensidad del dolor muscular	○	○	○	○	○			○
<b>MASAJE REGENERATIVO</b> Para aliviar la sensación de cansancio		○	○	○	○		○	○
<b>RECUPERACIÓN POST-COMPETICIÓN</b> Para recuperar tras estados de una fatiga muscular intensa		○	○	○	○			

## REHABILITACIÓN

	0	2	2	2	2	0	1	2
<b>AMIOTROFIA</b> Para recuperar el tono y volumen de un músculo tras un período de inactividad		○	○	○	○		○	○
<b>FORTALECIMIENTO</b> Para completar la rehabilitación una vez que los músculos han alcanzado su volumen normal		○	○	○	○			○

## TOTAL PROGRAMAS

	20	30	30	40	40	10	20	30
--	----	----	----	----	----	----	----	----



Compex®  
Recuperación post-comp.  
22  
miAR  
015 016 021 016  
SWISS TECHNOLOGY

SP 8.0



## JAUME LEIVA

Campeón de España media maratón  
Campeón Behobia San - Sebastián

### ¿CUÁL ES LA MOTIVACIÓN QUE TE AYUDA A SUPERAR CUALQUIER RETO?

El apoyo de mis familiares, amigos y conocidos que día a día me dan fuerzas para poder alcanzar mis sueños a nivel deportivo y por lo tanto ser cada día un poquito más feliz.

### ¿Puedes compartir algunos de tus consejos de entrenamiento para un mejor rendimiento?

La constancia, el sacrificio y el saber sufrir. Igual de importante es una alimentación adecuada o un descanso obligado; y sobre todo lo más importante, una buena planificación deportiva en manos de profesionales. Si a todo esto le sumamos las nuevas y eficaces tecnologías como Complex, el resultado está más que asegurado.

### ¿QUÉ VENTAJAS O BENEFICIOS HA APORTADO COMPEX A TU RENDIMIENTO?

Personalmente COMPEX me ha aportado una mayor recuperación tras las largas sesiones de entrenamiento diario, convirtiéndose en un complemento para poder mejorar el entrenamiento de Fuerza Resistencia y tonificación aplicado a la carrera.

### ¿CUÁLES SON TUS PROGRAMAS PREFERIDOS Y CUÁNDO LOS UTILIZAS?

El que más utilizo es el programa de Recuperación Entrenamiento para poder recuperar después de una dura sesión de kms, Fuerza Resistencia para ganar tono muscular y el TENS para cuando hay molestias. Los programas de Piernas Pesadas y Descontracturante son un gran aliado cuando no tengo posibilidad de hacer sesión de masaje con mi masajista deportivo.

### ¿CUÁL ES LA MÁXIMA META DEPORTIVA A LA QUE ASPIRAS EN TU CARRERA?

El ser internacional y más aún poder correr algún día en unos JJOO en la distancia de maratón sería mi mayor reto deportivo.





## ARTÍCULO DEL DR. THIERRY LAPORTE

Cardiólogo especializado en deporte

Han pasado más de 20 años desde que empecé a realizar tests de  $VO_2$ máx y a entrenar los umbrales de ciclistas y corredores. Como cardiólogo deportivo, me interesa ver como a partir de unos datos personalizados podemos generar un plan específico de entrenamiento.

Igual que recomiendo el pulsómetro, recomiendo también el uso de la electroestimulación, ya que esta tecnología es muy útil para complementar las sesiones de entrenamiento, especialmente en los siguientes casos:

- Después de sesiones de calidad como cambios de ritmo 30/30 (30 segundos fuertes, 30 segundos suaves) o después de unas series, usar el programa Recuperación Entrenamiento puede acelerar el proceso de recuperación, regenerando la musculatura y permitiendo al atleta volver a realizar sesiones de calidad o extensivas. Esto reduce el riesgo de sobre-entrenamiento.
- El programa Fuerza Resistencia no es un sustituto de las largas sesiones extensivas de carrera, pero ayuda a preparar los músculos estimulados durante la sesión activa. La electroestimulación puede reducir la duración de la sesión, limitando la fatiga pero manteniendo la carga a nivel muscular. Incluso en situaciones excepcionales, tales como el mal tiempo o imposibilidad geográfica, el programa Fuerza Resistencia puede mitigar las consecuencias adversas de perder una sesión de entrenamiento.
- En los días previos a la competición, es recomendable reducir la carga de entrenamiento. En este caso, yo recomiendo el uso del programa Capilarización cada 2 días en los 10 días previos a la carrera. Este programa incrementa el flujo sanguíneo, y por lo tanto, mejora la eficiencia muscular durante un esfuerzo de resistencia. Además tiene la ventaja de no crear una fatiga muscular adicional. Las sesiones de Capilarización pueden ser integradas dentro de la planificación de entrenamiento semanal, alternándolas con sesiones de fuerza. Esto proporciona una mejora drástica en la eficiencia de la zancada en los días siguientes al uso del programa Capilarización. Esto es fácil de comprobar con un pulsómetro; el atleta verá un incremento del ritmo de carrera al mismo régimen de frecuencia cardíaca.

Otra área en la que la electroestimulación es beneficiosa es cuando se produce una inmovilización prolongada debido a alguna lesión. En estos casos la inmovilización produce una atrofia muscular. Los programas Amiotrofia y Fortalecimiento usados cada 48h, limitarán las consecuencias adversas del cese de los entrenamientos. Hay que tener en cuenta que se necesita el doble del tiempo que se ha estado inmovilizado para recuperar totalmente la fuerza y el volumen que esa musculatura tenía antes de la lesión.

# ELECTROESTIMULACIÓN Y MARATÓN



## CUÁNDO EMPEZAR LA PREPARACIÓN

- Cada planificación tiene una duración de 10 semanas.
- El requisito para seguir estas planificaciones es estar en buena forma física y estar acostumbrado a entrenar de forma habitual en los meses previos.
- Para los corredores que no están acostumbrados a usar electroestimulación (especialmente los programas de entrenamiento) se recomienda una fase de adaptación de 2-3 semanas antes de empezar con la planificación de 10 semanas.

## AJUSTAR LA INTENSIDAD DE ESTIMULACIÓN ES CLAVE

Para los programas que producen contracciones musculares (Resistencia, Fuerza, Cross Training, Estabilización Core):

- **Máxima tolerable:** Es crucial trabajar a la máxima intensidad tolerable (se puede ir incrementando durante la sesión). La intensidad determina la cantidad de fibras musculares que activa la electroestimulación. El mejor camino para determinar tu máxima intensidad tolerable es tu propia sensación y tu conocimiento de qué es lo que tu cuerpo puede aguantar. Las contracciones deben ser potentes pero nunca llegar a ser insoportables. El progreso del músculo estimulado será más rápido si Compex recluta un gran número de fibras musculares.

## CONSEJOS PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS:

- Coloca los electrodos como indican las imágenes. En los dispositivos wireless, el polo positivo es el que lleva el botón de encender y apagar. En los de cable, el positivo es el que lleva la marca de color.\*
- Considera cambiar tus electrodos regularmente. Si el gel de los electrodos se deteriora, éstos pierden conductividad, la estimulación se vuelve menos confortable y esto evitará que puedas lograr altos niveles de estimulación.
- Para progresar:
  - Incrementa la intensidad cada 4-5 contracciones durante la sesión
  - Intenta llegar a una intensidad máxima un 10% superior a la máxima de la sesión anterior
  - Si realizas una contracción voluntaria sincronizada con la del electroestimulador, la sensación se vuelve más confortable

## PROGRAMAS SIMILARES EN DIFERENTES DISPOSITIVOS COMPEX

A veces algunos modelos Compex usan distintos nombres para programas con objetivos similares. Aquí te ofrecemos la información para que puedas identificarlos:

- Capilarización = Oxigenación
- Estabilización Core = Musculación
- Recuperación Entrenamiento = Recuperación Activa
- Sobrecompensación = Capilarización

## PARA LOS PROGRAMAS CAPILARIZACIÓN Y RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO

Incrementa la intensidad gradualmente; produciendo sacudidas musculares contundentes pero siempre confortables.

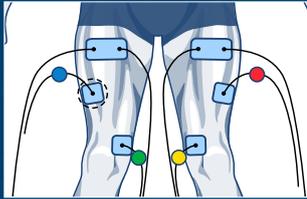
\*Para dispositivos de antigua generación, el polo positivo es el de color rojo.





# POSICIÓN DEL CUERPO Y TRABAJO COMBINADO

## CUÁDRICEPS: PROGRAMA FUERZA O CROSS-TRAINING



CON CABLE



WIRELESS



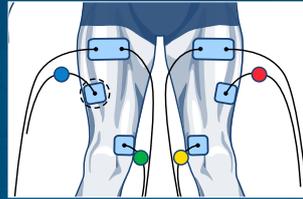
0



- Siéntate con las piernas formando un ángulo de 90°
- Asegúrate de que las piernas no se estiren durante la contracción

- Siéntate en una silla
- Cuando se inicie la contracción colócate en posición de media sentadilla
- Siéntate cuando termine la contracción
- Mantén la espalda recta y la vista al frente

## CUÁDRICEPS: PROGRAMA RESISTENCIA



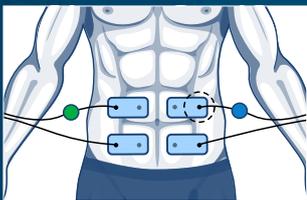
CON CABLE



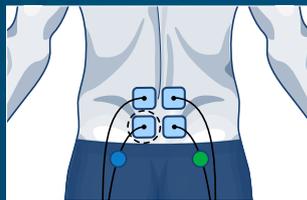
WIRELESS

- Relajado, sentado o tumbado con las rodillas extendidas
- Encuentra la posición más confortable
- Debido a la duración de este programa, es posible cambiar de posición durante la sesión

## ABDOMINALES Y LUMBARES: PROGRAMA ESTABILIZACIÓN CORE



CON CABLE

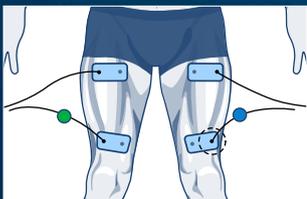


WIRELESS

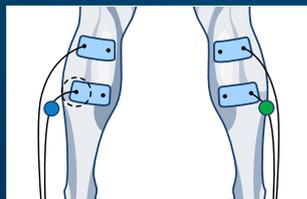


- Siéntate en una silla con la espalda recta
- Realiza lo siguiente en cada contracción:  
Expulsa el aire lentamente con cada contracción
- Realiza una contracción voluntaria del abdomen

## PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN Y CAPILARIZACIÓN



CON CABLE



WIRELESS



- Posición confortable
- Con las piernas estiradas y algo elevadas si es posible

# OBJETIVO: 5 HORAS

## LUNES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESCANSO	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 30s/30s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 2	DESCANSO	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 45s/45s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 3	DESCANSO	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (8x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 4	DESCANSO	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (10x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	CARRERA DE 15KM O 1/2 MARATÓN <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 5	DESCANSO	DESCANSO	CARRERA SUAVE 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>

En el programa Resistencia 1, el número hace referencia al ciclo de ese programa. Ocurre lo mismo con el resto de programas de esta planificación (Fuerza Resistencia, Cross training)



# OBJETIVO: 5 HORAS

## LUNES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	DESCANSO	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 2km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h30 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 7	DESCANSO	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 2.5km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h15 + 8 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 8	DESCANSO	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 3km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h30 + 10 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 2h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 9	DESCANSO	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 4x 2.5km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	CARRERA SUAVE 1h30 + 12 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	TIRADA LARGA 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 10	DESCANSO	CARRERA SUAVE 45' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	CARRERA SUAVE 30' opcional <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	MARATÓN

Opcional: 3 veces/semana. Programa Estabilización Core los martes, jueves y sábado las semanas 1 a 4 y 6 a 9.

# OBJETIVO: 4 HORAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIO DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 30s/30s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 2	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIO DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 45s/45s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 3	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h + 10 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIO DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (8x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h20 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 4	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIO DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (10x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h + 12 rectas progresivas <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	<b>CARRERA DE 15KM O 1/2 MARATÓN</b> <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 5	DESCANSO	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO	DESCANSO <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	DESCANSO	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>



# OBJETIVO: 4 HORAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 3x 2km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h + 10 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 7	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 4x 2km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h + 10 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 8	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 3x 3km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h30 con 30' a ritmo de maratón <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 9	DESCANSO	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 4x 2.5km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h30 + 12 rectas progresivas <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Cross training 1 Cuádriceps</i>	DESCANSO	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 10	DESCANSO	<b>CARRERA SUAVE</b> 45' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 30' opcional <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>MARATÓN</b>

Opcional: 3 veces/semana. Programa Estabilización Core los martes, jueves y sábado las semanas 1 a 4 y 6 a 9.

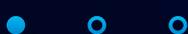


# OBJETIVO: 3 HORAS O MENOS



## OBJETIVO: 3 HORAS O MENOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 30s/30s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 45s/45s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 1h30 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 2	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 45s/45s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 8x 60s/60s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 3	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 60s/60s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (8x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 4	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 2x (10x 30s/30s) Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CONTINUO-VARIABLE 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO	<b>CARRERA DE 15KM O 1/2 MARATÓN</b> <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>
SEMANA 5	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 1</i> <i>Cuádriceps</i>	CONTINUO-VARIABLE 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>	DESCANSO	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y Gemelos</i>



# OBJETIVO: 3 HORAS O MENOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 2km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 3km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 7	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CAMBIOS DE RITMO</b> Calentamiento 30' 10x 30s/30s Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 con 30' a ritmo de maratón <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 3km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 8	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h15 <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 4km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h15 con 30' a ritmo de maratón <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CONTINUO-VARIABLE</b> 1h15 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 2h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 9	DESCANSO	<b>CARRERA PROGRESIVA</b> 1h <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>SERIES</b> Calentamiento 30' 3x 2.5km Enfriamiento 15' <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 1h con 20' a ritmo de maratón <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Fuerza</i> <i>Resistencia 2</i> <i>Cuádriceps</i>	<b>CONTINUO-VARIABLE</b> 1h <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>TIRADA LARGA</b> 1h45 <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>
SEMANA 10	DESCANSO	<b>CARRERA SUAVE</b> 45min <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>CARRERA SUAVE</b> 30' opcional <i>Recup.</i> <i>Entrenamiento</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	DESCANSO <i>Capilarización</i> <i>Cuádriceps y</i> <i>Gemelos</i>	<b>MARATÓN</b>

Opcional: 3 veces/semana. Programa Estabilización Core los martes, jueves y sábado las semanas 1 a 4 y 6 a 9.



# #PROTEGETUCUERPO

PARA CORRER CON MAYOR SEGURIDAD, COMPEX PONE A TU DISPOSICIÓN SU GAMA DE PROTECCIONES DEPORTIVAS. PUEDES DESCUBRIRLAS TODAS EN [WWW.COMPEX.INFO](http://WWW.COMPEX.INFO)



## TRIZONE KNEE

TRIZONE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Zonas de compresión selectiva
- Bandas de silicona para reforzar la sujeción
- Bolsillo oculto para tarjetas o llaves



### RECOMENDADA PARA

Molestias por desgaste o estrés, inflamaciones y esguinces leves



## TRIZONE CALF

TRIZONE

NIVEL DE SUJECIÓN

- 3 Zonas de compresión estratégicamente situadas alrededor de la espinilla y la pantorrilla
- Bandas de silicona que ofrecen apoyo al músculo
- Fina y ligera. Diseño ergonómico



### RECOMENDADA PARA

Dolores por sobreesfuerzo, fatiga, inflamación o hinchazón leve y rigidez articular



## TRIZONE ANKLE

TRIZONE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Tobillera con tejido compresivo para proporcionar sujeción y estabilidad
- Bandas de silicona para reforzar la sujeción
- Fina y comfortable para cualquier zapatilla deportiva



### RECOMENDADA PARA

Movimientos repetitivos, tobillos inestables o distensiones en ligamentos y tendones



## WEBTECH PATELLA

WEBTECH

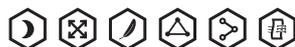
NIVEL DE SUJECIÓN

- Membranas de silicona que envuelven y estabilizan la rótula
- Silicona elástica que absorbe impactos y reduce tensiones
- Fina y ligera



### RECOMENDADA PARA

Dolores en la parte anterior de la rodilla, inestabilidad de la rótula, síntomas por sobreuso



## WEBTECH PATELLA STRAP

WEBTECH

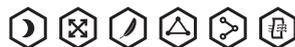
NIVEL DE SUJECIÓN

- La tira de silicona aplica presión regular sobre el tendón rotuliano
- Cincha trasera acolchada para mayor confort



### RECOMENDADA PARA

Aliviar la presión alrededor de la rótula



## BIONIC KNEE

BIONIC

NIVEL DE SUJECIÓN

- Protección semirrígida para mejorar la postura y reducir la tensión lumbar
- Diseño envolvente para su fácil colocación



### RECOMENDADA PARA

Dolores en la parte baja de la espalda, debilidad muscular en esa zona y refuerzo lumbar



## BIONIC BACK

BIONIC

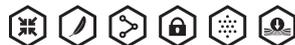
NIVEL DE SUJECIÓN

- Diseño envolvente para su fácil colocación
- Las articulaciones bilaterales ofrecen soporte y protegen la articulación inestable
- Tecnología para prevenir el deslizamiento de la rodillera
- Bolsillo oculto para tarjetas o llaves



### RECOMENDADA PARA

Inestabilidades leves, síntomas por sobreuso o esguinces leves



# COMPEX TAPE

El tape kinesiológico Compex es elástico y libre de látex. Está fabricado en algodón de alta calidad con una capa adhesiva acrílica. Compex tape puede usarse durante varios días ya que es resistente al agua.

## FUNCIONES PRINCIPALES

- Refuerza el músculo
- Descongestiona la circulación
- Corrige problemas articulares y mejora la propiocepción
- Alivia dolores musculoesqueléticos



NEGRO



AZUL



ROSA



BEIS

## RECOMENDADO PARA

- Aliviar dolores
- Mejorar la propiocepción
- Incrementar la circulación sanguínea y activar el sistema linfático
- Activar sistemas de curación en el cuerpo
- Aumentar los movimientos musculares
- Ofrecer un refuerzo estructural a los movimientos musculares y articulares

## CARACTERÍSTICAS



Sujeción



Ligereza



Resistencia  
al Agua



Fuerte  
Adherencia

# COMPEX®



## WWW.COMPEX.INFO

 COMPEXESPAÑA

 COMPEXSPAIN

 @COMPEX\_ES

 COMPEXESPAÑA

Los dispositivos Complex estimulan las neuronas motoras de las personas sanas para mejorar su rendimiento muscular, aumentar el flujo sanguíneo y conseguir la relajación de las fibras musculares. El producto también está destinado a la estimulación de los nervios sensoriales con el fin de obtener efectos analgésicos.

Los electroestimuladores Complex cuentan con certificado médico y están regulados según la legislación de la CE.

Autor de la foto de portada: David Pintens

DESCARGA GRATUITA  
**COMPEX APP**

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play