COMPEX®

CÓMO INTEGRAR COMPEX

EN EL TRAIL RUNNING

TESTIMONIAL

LAURA ORGUÉ

Trail runner y esquiadora de montaña

4x Campeona del mundo de kilómetro vertical
1x Campeona del mundo de Skyrace
3x JJ00 de invierno

¿Cómo es un día de entrenamiento de Laura?

No todos los días son iguales, pues depende del período de la temporada en que nos encontremos. Normalmente entreno por las mañanas, intentando compaginar las sesiones con mi trabajo en un despacho de abogados. Son bastante variados, no tengo una rutina fija.

¿Cómo conociste Compex?

Lo conocí hace 6 años estando en el equipo nacional de esquí de fondo. Lo usábamos por recomendación del fisioterapeuta, para recuperar y ponernos a punto.

¿Cómo ha ayudado Compex en la recuperación de tu reciente lesión?

Estoy muy contenta de haber podido usar la electroestimulación para mantener activa la musculatura mientras he estado parada.

¿Cuál es tu programa favorito?

El que más he utilizado estos últimos meses ha sido el de fuerza resistencia.

¿Cuál es tu meta deportiva actualmente?

Me he replanteado los objetivos tras la lesión. Me centraré en kilómetros verticales y ver cómo evoluciono para la temporada de skyrace. Soy optimista.

¿Qué significa participar en unas olimpiadas?

Estuve 10 años compitiendo en esquí de fondo y pude participar en 3 juegos olímpicos. Competir allí es algo que recordaré toda mi vida. Tras las últimas, decidí cambiar de deporte al considerar que ya no tenía más margen de mejora. Es una decisión que estoy disfrutando actualmente.

CÓMO USAR COMPEX
CONSEJOS IMPORTANTES

CUANDO EMPEZAR A PREPARARSE

- Esta guía ofrece tres planificaciones de entrenamiento: para un trail de unos 23km, para una maratón y para un trail de unos 80km. Estas distancias reflejan tres niveles de dificultad: iniciación, intermedio y avanzado. Dependiendo de la distancia, la preparación constará de 8 a 12 semanas.
- El requisito para poder seguir estas planificaciones es tener una buena condición física y estar habituado a realizar una actividad física regular durante el mes anterior al inicio del plan de entrenamiento.
- Para los trail runners que nunca han usado la electroestimulación como entrenamiento de fuerza, se recomienda un período de adaptación de 2 a 3 semanas.

PROGRAMAS SIMILARES EN LOS DISTINTOS DISPOSITIVOS

A veces algunos modelos Compex usan nombres diferentes para referirse a un mismo tipo de programa. Estas son las equivalencias de los programas:
Capilarización = Oxigenación
Estabilización Core = Musculación
Recuperación Entrenamiento = Recuperación Activa
Prevención Esguince de Tobillo = Fuerza Explosiva

AJUSTAR LA INTENSIDAD ES UN FACTOR CLAVE

Para las sesiones de entrenamiento (Fuerza, Estabilización Core, Prevención Esguince de Tobillo)

- Máxima tolerable: Es crucial utilizar la máxima intensidad posible -siempre soportable-. La intensidad determina el número de fibras musculares que el electroestimulador activa. Cuanto más alta es la intensidad, mayor reclutamiento fibrilar se consigue. La mejor manera de determinar tu tolerancia máxima es juzgando tú mismo lo que tu cuerpo puede aguantar. Las contracciones deben ser potentes pero tolerables. La progresión del músculo estimulado será mayor si Compex recluta un gran número de fibras musculares.

Consejos para tu entrenamiento:

- Observa la colocación de los electrodos. 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 del color*.
- Piensa en cambiar los electrodos de forma regular. Si el gel del electrodo se deteriora, éste pierde conductividad y hace que la sensación sea menos confortable, no permitiendo llegar a intensidades altas.
- Comprueba los progresos
  - Incrementa la intensidad cada 3, 4 ó 5 contracciones durante la sesión
  - En la siguiente sesión la intensidad máxima debería ser un 10% superior a la anterior
  - Es más confortable si simultaneamos una contracción voluntaria con la provocada por el electroestimulador

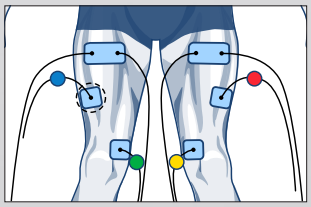
Para programas de Recuperación y Capilarización:

Incrementa la intensidad gradualmente; se deben producir sacudidas musculares contundentes pero confortables.

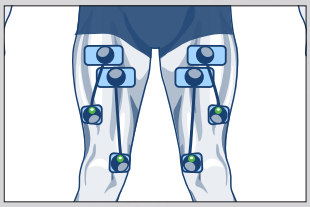
**Para dispositivos de antigua generación el polo positivo es el de color rojo.*

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS Y TRABAJO COMBINADO

CUÁDRICEPS : PROGRAMAS DE FUERZA



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



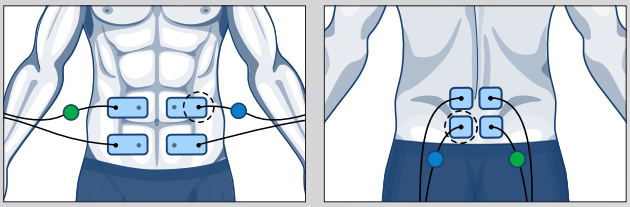
COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)

O

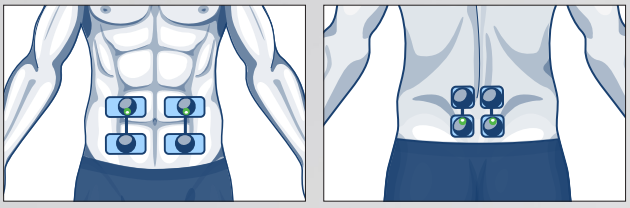
- Siéntate con las piernas formando un ángulo de 90°
- Asegúrate de que las piernas no se te estiren durante la contracción

- 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

ABDOMINALES Y LUMBARES : PROGRAMA ESTABILIZACIÓN CORE



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS CON CABLE



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS CON 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

CÓMO INCLUIR CONTRACCIONES DINÁMICAS

POSICIÓN DE INICIO

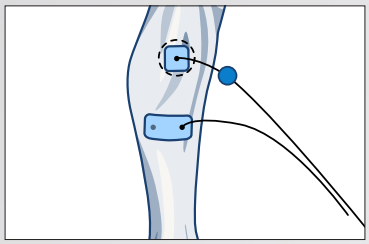
POSICIÓN DE FLEXIÓN

POSICIÓN DE EXTENSIÓN

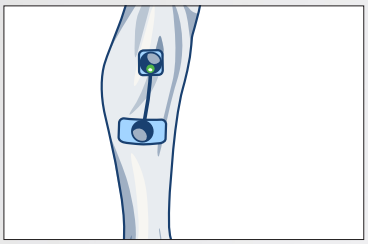
- La posición de referencia durante las 3 primeras semanas será la misma:
  - Siéntate durante el calentamiento y durante el tiempo de recuperación
  - Mantén la posición de media sentadilla en cada contracción (excepto en la primera, en la que debes incrementar la intensidad con cada contracción).
- Durante cada contracción combina una contracción dinámica voluntaria con la estimulación:
  - Flexiona lentamente las rodillas sin llegar a la sentadilla completa y vuelve a la posición inicial.
  - Repite este movimiento 3-4 veces con cada contracción de tu Compex
- No hagas más contracciones de las que indica tu plan de entrenamiento
- Incrementa el número de contracciones si la sesión previa fue confortable (no han aparecido agujetas)
- En la segunda sesión de la semana puedes aumentar la velocidad de ejecución de las contracciones voluntarias (5-6 por cada contracción). No sobrepases el número de 6 sentadillas por contracción.

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS *Y TRABAJO COMBINADO*

PERONEO LATERAL: PROGRAMA PREVENCIÓN ESGUINCE DE TOBILLO*



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)

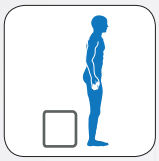
EJERCICIOS RELACIONADOS

- Combina la estimulación Compex con ejercicios voluntarios:
  - Ponte de pie y alterna contracciones con los ojos abiertos, ojos cerrados y sitúandote en terreno inestable.
  - Cuando aumentes tu confianza, sitúate en apoyo unipodal (a pata coja): abre y cierra los ojos y alterna terreno duro con terreno blando.

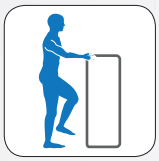
Intenta mantener el equilibrio en todos los ejercicios. La posición unipodal debería mantenerse durante la contracción del Compex. La segunda pierna debería descansar 30".

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Colócate sentado en una posición donde el pie/tobillo estimulado no esté en contacto con el suelo



Tan pronto como empieces a experimentar contracciones, levántate



Durante la sesión, levanta gradualmente la pierna donde no llevas puestos los electrodos

Al final del calentamiento, asegúrate que se produce el movimiento en la articulación (eversión del tobillo). Si no se produce significa que la intensidad es insuficiente y será necesario incrementarla hasta que se produzca dicho movimiento

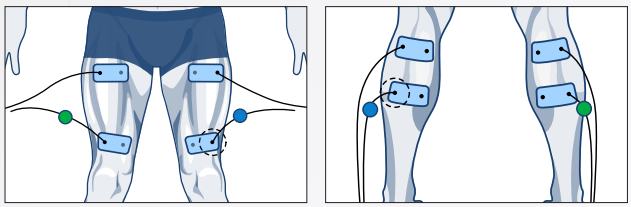
1. ¿QUÉ ES UN ESGUINCE DE TOBILLO?

Un esguince es una lesión del ligamento, una estructura que contribuye a la estabilidad de la articulación. Esta lesión tiene diferentes niveles de gravedad que van desde una simple distensión hasta la rotura total del ligamento.
El esguince se produce cuando el tobillo realiza el movimiento de inversión (la planta del pie rota hacia el interior).

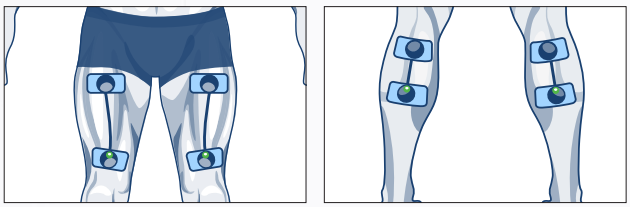
2. ¿POR QUÉ SON TAN FRECUENTES LOS ESGUINCES DE TOBILLO?

Los esguinces afectan a un músculo muy pequeño situado en la cara externa de la pierna. Este músculo se llama peroneo lateral y asegura la estabilidad de la articulación cuando aparece una inestabilidad de la misma. Cuando esto sucede, el peroneo lateral produce una contracción muy rápida y potente, recolocando la articulación en posición neutra. Dado el peso del cuerpo soportado por la articulación, este músculo deberá desarrollar una contracción muy potente.

PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN Y CAPILARIZACIÓN



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN DE ELECTRODOS (WIRELESS)

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

*El programa prevención esguince de tobillo es exclusivo del SP8.0. Si no dispones de este modelo, podrías usar el programa fuerza explosiva.

OBJETIVO TRAIL 20-40KM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	**DESCANSO**	**CAMBIOS DE RITMO EN LLANO** Calentamiento 30' 10x30"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x6' fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA** 1h20' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 2	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x30"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x6' fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiemento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA DESNIVEL MEDIO** 1h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 3	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x45"/30' 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x6' fuerta en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA DESNIVEL ALTO** 1h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 4	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 2x(10x30"/30") 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**CARRERA CONTINUA SUAVE** 1h	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA** 2h30' **O CARRERA POR MONTAÑA** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 5	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 8x60"/45" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 40' 2x12' fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA CON DESNIVEL ALTO** 2h *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 8x60"/45" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 40' 3x10' fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA** 3h **O CARRERA POR MONTAÑA** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 7	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 12x 30"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 40' 4x5' fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA DESNIVEL MEDIO** 1h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 8	**DESCANSO**	45' suaves + 6 rectas progresivas *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	45"' suaves + 6 rectas progresivas *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO**	**CARRERA**

Opcional: 3 sesiones/semana de Estabilización del Core de la semana 1 a la 7.

OBJETIVO TRAIL 40-70KM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x30"/30" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 50' 5 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x6' Fuerte en subida 15' Suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR TERRENO ONDULADO** 1h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 2	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x45"/30" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 55' 5 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 4x5' Fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR TERRENO ONDULADO** 1h45' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 3	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x60"/45" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 6 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x7' Fuerte en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR TERRENO ONDULADO** 2h *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 4	**DESCANSO**	Series en subida Calentamiento 30' 2x(10x30"/30") 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h05min 6 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x8' Fuerte en subida 15' Suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA O CARRERA DE MONTAÑA** 3h *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 5	**DESCANSO**	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 50'	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**RODAJE POR TERRENO ONDULADO** 1h *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 6 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**TIRADA LARGA POR TERENO LLANO** 1h30 *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x60"/45" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 5 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 4x5' Fuerte en subida 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA O CARRERA DE MONTAÑA** 4h (Máx. 30km) *Capilarización* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 7	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 2x(8x30"/45") 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h10" 6 rectas progresivas *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x8' Fuerte en subida 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA DESNIVEL MEDIO** 2h - 2h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 8	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x1'10"/50" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	Calentamiento 30' 5' - 7'30" - 10' Fuerte en subida 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**TIRADA LARGA POR MONTAÑA O CARRERA DE MONTAÑA** 4h30' to 5h *Capilarización* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 9	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x60"/45" 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' *Prevención Esguince de Tobillo*	**DESCANSO** *Recuperación* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**CICLISMO** 1h30 **O** 50' **RODAJE SUAVE** *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 10	**DESCANSO**	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 30' 6 recta progresivas	**DESCANSO** *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO**	**CARRERA**

Opcional: 3 sesiones/semana de Estabilización del Core en las semanas de la 1 a la 8

OBJETIVO TRAIL +70KM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 12x30"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 5 rectas progresivas *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h15' *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x6' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**FARTLEK AERÓBICO** 2h15' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 2	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 12x45"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h10' 5 rectas progresivas *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h30' *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x8' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**FARTLEK AERÓBICO** 2h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 3	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x60"/45" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' 5 rectas progresivas *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h40' *Fuerza 1* *Cuádriceps*	Calentamiento 30' 3x10' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE LARGO POR MONTAÑA DESNIVEL MEDIO** 4h *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 4	**DESCANSO**	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 5 rectas progresivas *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 1* *Cuádriceps*	**FARTLEK** 1h *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**CICLISMO** 2h **O RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h	**FARTLEK AERÓBICO** 1h45' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 5	**DESCANSO**	**CAMBIOS DE RITMO TERRENO LLANO** Calentamiento 30' 2x(10x30"/30") *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' 6 rectas progresivas *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 8*	**FARTLEK** 1h *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h40' *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 8*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h30' 6 rectas progresivas	**RODAJE LARGO POR MONTAÑA DESNIVEL MEDIO** 4h15' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 6	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 12x45"/30" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' 6 rectas progresivas *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 6*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h40' *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 6*	Calentamiento 30' 4x5' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**FARTLEK AERÓBICO** 2h30' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 7	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10 x (1'10"/50") 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h20' 6 rectas progresivas *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 6*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h45' *Fuerza 2 Cuádriceps* *1 Contracción dinámica cada 4*	Calentamiento 30' 3x12' Fuertes en subida 15' suaves *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE LARGO POR MONTAÑA DESNIVEL ALTO** 5h **O CARRERA DE MONTAÑA** (Máx. 40km) *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 8	**DESCANSO**	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h 5 rectas progresivas *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2 Cuádriceps*	**FARTLEK** 1h10' *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**CICLISMO** 2h **O RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h	**FARTLEK AERÓBICO** 1h50" *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 9	**DESCANSO**	**SERIES EN SUBIDA** Calentamiento 30' 10x60"/45" 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h30' 6 rectas progresivas *Fuerza 2 Cuádriceps* *Contracción isométrica durante cada contracción* *(Realizar antes de la sesión de rodaje aeróbico)*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h40' 6 rectas progresivas *Fuerza 2 Cuádriceps* *Contracción isométrica durante cada contracción* *(Realizar antes de la sesión de rodaje aeróbico)*	Calentamiento 30' 3x8' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE LARGO POR MONTAÑA DESNIVEL ALTO** 5h *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 10	**DESCANSO**	Series en subida Calentamiento 30' 10 x (1'10'/50") 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE AERÓBICO** 1h30' 6 rectas progresivas *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**DESCANSO** *Prevención Esguince de Tobillo*	**RODAJE POR MONTAÑA** 1h45' *Fuerza 2* *Cuádriceps*	Calentamiento 45' 5'–7'30"–10' Fuertes en subida 15' suave *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE LARGO POR MONTAÑA DESNIVEL ALTO** 2h15' *Capilarización* *Cuádriceps/Gemelos*
SEMANA 11	**DESCANSO**	**CAMBIOS DE RITMO TERRENO LLANO** Calentamiento 30' 10x30"/30" *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO** *Fuerza 2* *Cuádriceps*	**RODAJE RITMO AERÓBICO** 1h15' *Prevención Esguince de Tobillo*	**FARTLEK** 1h *Recuperación* *Entrenamiento* *Cuádriceps/Gemelos*	**DESCANSO**	**CICLISMO** 1h30' **O RODAJE RITMO AERÓBICO** 50'
SEMANA 12	**DESCANSO**	**RODAJE SUAVE** 30' 6 rectas progresivas *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelos*	**RODAJE SUAVE** 20' (Opcional) *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelo*	**DESCANSO** *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelo*	**DESCANSO** *2xCapilarización* *Cuádriceps/Gemelo*	**DESCANSO**	**CARRERA**

#PROTEGETUCUERPO

PARA REALIZAR TUS EJERCICIOS CON MAYOR SEGURIDAD, COMPEX HA LANZADO SU NUEVA GAMA DE PROTECCIONES DEPORTIVAS. PUEDES DESCUBRIRLAS TODAS EN WWW.COMPEX.INFO

ANAFORM™

SUJECIÓN Y COMPRESIÓN PARA EL RENDIMIENTO

NIVEL DE SUJECIÓN

MIN MED MAX

ANAFORM CALF ***SLEEVE***

Pernera ligera de neopreno/lycra que reduce la fatiga muscular

ANAFORM ARM ***SLEEVE***

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

TRIZONE™

PROTECCIÓN Y COMPRESIÓN

NIVEL DE SUJECIÓN

MIN MED MAX

TRIZONE ***KNEE***

Rodillera que combina fijación y compresión

TRIZONE ***CALF***

Perrnera de compresión para un máximo rendimiento

TRIZONE ***ANKLE***

Tobillera corta con tejido compresivo que proporciona sujeción y estabilidad

WEBTECH™

ABSORCIÓN DE IMPACTOS WEB TECHNOLOGY

NIVEL DE SUJECIÓN

MIN MED MAX

WEBTECH ***PATELLA***

Su tecnología de red y el diseño "corto" ayudan a aliviar la presión en el tendón rotuliano

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.

©DJO 2018 - 000-00004076-ES - REV D