

Compex®

Your intelligent training partner

INTÉGRER L'ÉLECTROSTIMULATION À LA PRÉPARATION TRIATHLON



© Movuup

© Movuup

© Movuup

RECOMMANDATION

GUY HEMMERLIN : HEAD COACH ENDURANCE TRAINING CONCEPT

J'ai utilisé le matériel Compex lorsque j'étais athlète durant une dizaine d'années. Il me permettait de compléter mon entraînement quotidien avec des séances spécifiques d'électrostimulation. Le travail que je pouvais effectuer avec mon appareil Compex était très complémentaire au travail effectué sur l'ensemble des trois sports composant ma discipline. Ensuite, lorsque ma carrière professionnelle a évolué vers le coaching sportif, j'ai naturellement intégré le matériel Compex à la planification des entraînements de mes athlètes professionnels comme amateurs. Totalement convaincu de l'intérêt de cette technologie j'apprécie les évolutions constantes entreprises par le laboratoire de recherche de la marque.

Que ce soit pour permettre une meilleure récupération ou bien effectuer un travail spécifique en musculation, l'utilisation du matériel Compex est pour moi un vrai plus dans l'entraînement en triathlon. Ce sport se composant de trois disciplines est très exigeant musculairement et demande un volume d'entraînement important. Compex permet de gagner du temps tout en préservant une qualité de travail optimale.



PALMARÈS

Après une carrière de triathlète d'une dizaine d'année, Guy Hemmerlin endosse le costume de coach en 1996 en prenant les rênes de l'équipe de D1 du Tricastin.

En 1998, Internet se développe en France, il profite de ce nouveau support pour devenir le premier coach, en France et certainement en Europe a lancé son site de coaching à distance. Année après année, Guy a forgé son expérience en étant au contact des athlètes professionnels et amateurs sur le terrain. En 2015, Guy Hemmerlin a rejoint le cercle très fermé, restreint et privilégié des Coachs certifiés Ironman.

Membre du Team Macca (autour de Chris McCormack durant 7 ans, il est le seul coach français à avoir mené un athlète à une double victoire sur le plus célèbre triathlon du Monde. En 2014, il publie son 1er livre d'entraînement triathlon longue distance de "0 à 226 kms" et en 2015, un ouvrage 100% natation : "Du bassin à l'eau libre". Véritable professionnel, année après année, son expertise reste inégalée. Alliée à une disponibilité permanente, la méthode d'entraînement de Guy Hemmerlin est en constante évolution, et à la portée de tous les athlètes. Elle constitue aujourd'hui une référence.

www.endurancetrainingconcept.com



RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS

QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

- Ce livret vous propose 3 plans d'entraînement : un pour le triathlon courte distance, un autre pour un triathlon 70.3 Ironman ou L et un dernier pour un triathlon Ironman ou XL. Selon le format de l'objectif, la préparation qui intègre les séances de Compex sera de 10, 12 ou 16 semaines.
- Le pré-requis est une bonne condition physique et la pratique régulière d'une activité physique ou sportive au cours des mois précédents. Il est toujours recommandé d'avoir terminé un triathlon du format inférieur avant de préparer la distance supérieure.
- Pour les triathlètes qui n'ont jamais pratiqué l'électrostimulation et notamment les séances qualitatives (endurance, force, cross-training), une période d'initiation de 2 à 3 semaines est fortement recommandée, avant de débiter la véritable préparation.

PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPEX

Avec certains modèles, les programmes indiqués peuvent avoir d'autres noms, cela peut être le cas pour :

- **CAPILLARISATION = OXYGÉNATION = SURCOMPENSATION = OPTIMISATION SORTIE LONGUE**
- **GAINAGE = MUSCULATION**

RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ / ENERGIE = LA CLÉ DU SUCCÈS !!!

Pour les séances de Développement : ce sont de véritables séances de musculation (Programmes Endurance, Résistance, Force, Gainage)

- Maximum tolérable + + + : Ceci est déterminant car c'est l'intensité qui détermine directement le nombre de fibres musculaires auxquelles on impose le travail. Comme seules les fibres qui travaillent peuvent progresser, il est essentiel de toujours essayer d'en faire travailler le plus grand nombre possible !!!

Quelques règles pour vous y aider :

- Respectez les placements d'électrodes indiquées, ainsi que leur polarité (+ et - => pour les sans fils : le + est l'endroit où se situe le bouton marche/arrêt, pour ceux avec fils le + est l'endroit où se situe la bague de couleur)*.
- Pensez à changer régulièrement vos électrodes (une électrode dont la couche de gel est détériorée conduit moins bien le courant).
- Cherchez toujours à progresser :
 - Tout au long de chaque séance, en augmentant légèrement les intensités toutes les 3, 4 ou 5 contractions.
 - D'une séance à l'autre en vous fixant pour objectif de dépasser le niveau d'intensité/énergie atteint lors de la séance précédente.
 - En contractant volontairement vos muscles de façon synchronisée à la stimulation, cette dernière est souvent plus confortable.

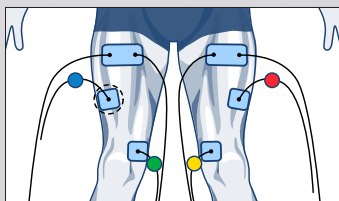
Pour les séances Récupération Active et Capillarisation : ce sont des séances "tranquilles"

La règle est ici différente puisque vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un battement bien prononcé (= bien visible) des muscles !

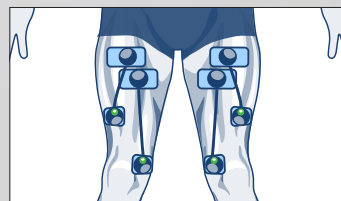
* pour les appareils anciennes générations : le + est l'endroit où se situe la connexion rouge

PROGRAMMES FORCE OU RÉSISTANCE

QUADRICEPS



PLACEMENTS AVEC FILS



PLACEMENT SANS FIL



OU

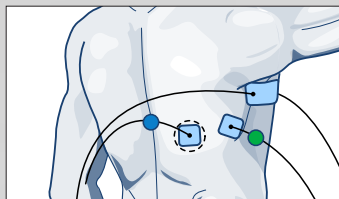


Position pendant les séances et exercices associés

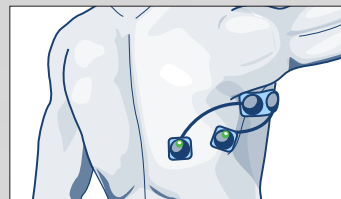
- Assis avec les genoux pliés à environ 90°.
- Les chevilles bloquées pour éviter l'extension des genoux lors des puissantes contractions.

- Assis sur un siège ferme.
- Se placer en position de demi-squat dès l'installation de la contraction.
- Se rasseoir à la fin de la contraction.
- Veiller à conserver le dos bien droit, région lombaire cambrée, regard à l'horizontal

GRANDS DORSAUX



PLACEMENTS AVEC FILS



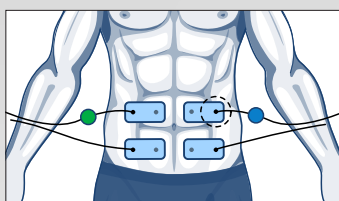
PLACEMENT SANS FIL



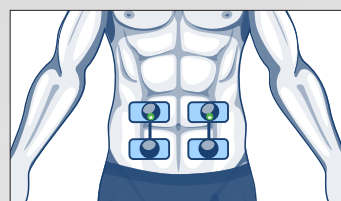
A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :

- Expirez lentement en rentrant le ventre
- Enfoncez les coudes dans les accoudoirs
- Cherchez à décoller légèrement les fesses à la seule force des bras

GAINAGE



PLACEMENTS AVEC FILS



PLACEMENT SANS FIL



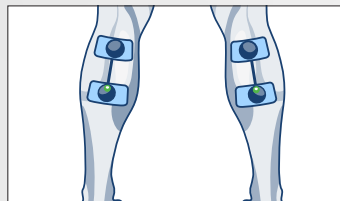
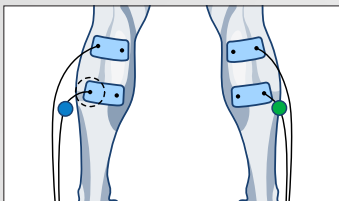
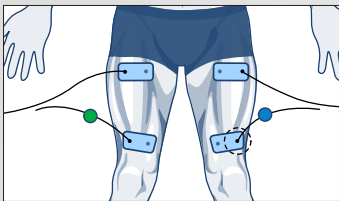
Assis sur un siège ferme, le dos bien droit qui ne doit pas être en appui contre un dossier.

A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :

- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir en rentrant le menton

PROGRAMMES RÉCUPÉRATION ACTIVE ET CAPILLARISATION

QUADRICEPS ET TRICEPS SURAUX



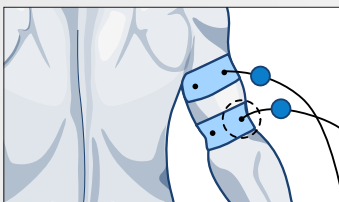
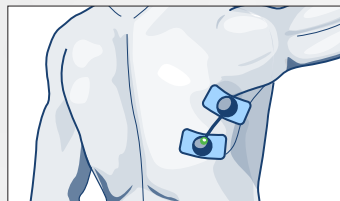
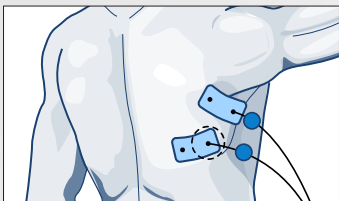
PLACEMENTS AVEC FILS

PLACEMENT SANS FIL



- Position confortable indifférente
- Allongé(e) avec les membres inférieurs surélevés dans la mesure du possible

GRANDS DORSAUX ET TRICEPS



PLACEMENTS AVEC FILS

PLACEMENT SANS FIL



- Position confortable indifférente
- Assis ou allongé sur le ventre

OBJECTIF COURTE DISTANCE

CONSIGNES :

Dans ce plan d'entraînement, nous vous spécifions :

- En natation : la distance totale et les deux séries majeures de travail de la séance,
- En vélo et en course à pied : la durée et le type de travail à accomplir. Vos intensités de travail sont personnelles et dépendent de votre niveau de pratique.

Ce plan est prévu pour 10 semaines.

Il intègre des séances pour les quadriceps et les grands dorsaux, mais il est possible de ne travailler qu'un seul groupe musculaire, en priorité (sauf exception) les quadriceps.



Si vous êtes très motivés et disposez de temps, vous pouvez également ajouter des séances de gainage, la règle habituelle étant de 3 séances par semaine pendant au moins 3 ou 4 semaines.

3 SEMAINES À DOMINANTE FONCIÈRE



		SEMAINE 1						
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2000 m 4X50 très vite r=30" TEST 800m		3200m 6X200 r=25" 4X400 (1 en crawl – 1 en pull – 2 en pull plaquettes) r=30"	REPOS	2500 m 12X50 plaquettes r=15" 6X100 r=20"		
	VELO		Home Trainer 15' souple 5X4' r=3' 15' souple		REPOS			Sortie longue 3h00 en groupe ou seul
	COURSE PIED			Footing 1h00	REPOS		Séance de vite-lent-vite Echauffement 30' 12X 1'1/1' 15' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadris		REPOS	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Force 1 Grands dorsaux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	

		SEMAINE 2						
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2900 m 600 pull plaquettes 10X100 r=10"		2900 m 2X(8X50) r=10" 4X200 pull r=15"	REPOS	2500 m 12X75 r=15" 6X200 r=40"		
	VELO		Séance soutenue 4X20' r=10'		REPOS			ENCHAÎNEMENT 2h00 de vélo + 25' souple à pied
	COURSE PIED			Footing 55'	REPOS		20' souple 3X10' soutenu 20' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadris		REPOS	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Force 1 Grands dorsaux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	



SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2500 m 6X150 r=15" 400 pull en amplitude		3100 m 16X75 plaquettes r=15" 600 pull	REPOS	3100 m 12X50 (crawl – pull – pull plaquettes) 3X 400 r=30"		
VELO			Séance PMA 45' souple 5X6' r=4' 45' souple		REPOS			Sortie longue 3h00 en groupe ou seul
COURSE PIED				Footing parcours accidenté 1h10 type trail	REPOS		TEST VMA de 2000m	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadris		REPOS	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Force 1 Grands dorsaux					

3 SEMAINES - DOMINANTE VMA-PMA
SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2900 m 4X200 r=20" 12X100 r=15"		3100 m 16X75 plaquettes r=15" 600 pull	REPOS	3100 m 12X50 (crawl – pull – pull plaquettes) 3X 400 r=30"		
VELO			Séance PMA 45' souple 5X6' r=4' 45' souple		REPOS			Sortie longue 3h00 en groupe ou seul
COURSE PIED				Footing parcours accidenté 1h10 type trail	REPOS		TEST VMA de 2000m	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadris		REPOS	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Force 1 Grands dorsaux					

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2900 m 4X200 r=25" 10X50 plaquettes r=10"		2600 m 12X100 (crawl – pull – pull plaquettes) 400 palmes nage complète	REPOS	2900 m 10X50 r=15" 8X150 (100 soutenu – 50 vite) r=20"		
VELO			Séance PMA 45' échauffement 2X(4 X 4') r=3' R=20' souple 45' souple		REPOS			Sortie aérobie 2h15 + 40' course à pied
COURSE PIED				Footing 1h00	REPOS		Séance Vma 20' échauffement 10X300 allure vma + 1 km/h r=temps d'effort 20' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadris		REPOS			Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Force 1 Grands dorsaux					

OBJECTIF COURTE DISTANCE



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	NATATION	3300 m 3X300 (25 vite-75 soutenu) r=30" 10 X 100 r=20"		3100 m 3X(4X100) r=10", R=1' 10X50 crawl r=10"	REPOS	3100 m 10X50 plaquettes r=20" 4X200 r=20"		
	VELO		Séance au seuil 30' souple 4X8' r=4'en bosses 30' souple		REPOS			Sortie longue 3h00 en groupe ou seul
	COURSE PIED			Footing 1h10	REPOS		Séance Vma 20' échauffement 6X600 intensité vma r=Temps d'effort 15' retour au calme	
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE RÉCUPÉRATION 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadri Résistance 1 Grands dorsaux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	REPOS	Résistance 1 Quadri Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Grands dorsaux Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux

3 SEMAINES - DOMINANTE VMA-PMA

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	NATATION	3100 m 12X50 plaquettes r=15" 10X100 m crawl r=20"		3000 m 8X100 Plaquettes r=15" 4X200 r=20"	REPOS	3100 m 10X50 plaquettes r=20" 4X200 r=20"		
	VELO		Sortie parcours vallonné 2h00		REPOS			Sortie longue 3h00 en groupe ou seul
	COURSE PIED			Séance de seuil 20' échauffement 6X1000 r=1'30 20' souple	REPOS		Footing 1h00 + 5 lignes	
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE RÉCUPÉRATION 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadri Résistance 1 Grands dorsaux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	REPOS	Résistance 1 Quadri Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Grands dorsaux Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 8	NATATION	3100 m 12X50 Plaquettes r=15" 6X150 r=20"		3000m 12X75 r=15" 2X800 (crawl - Pull plaquettes)	REPOS		Natation en eau libre 30'	
	VELO		Séance au seuil 6X8' allure de course r=7' 40' souple		REPOS			Sortie aérobie parcours vallonnée monter les bosses en puissance durée 2h00
	COURSE PIED			Séance vite-lent-vite 20' échauffement 12X45"/15" 20' souple	REPOS	Footing 1h00 + 5 lignes		
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE RÉCUPÉRATION 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadri Résistance 1 Grands dorsaux		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	REPOS	Résistance 1 Grands dorsaux Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadri Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux

SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		3200 m 3X(50-75 (r=15") 100-125-150 r=25" 1000 nager soutenu		33000 m 16X50 r=15" 8X100 plaquettes r=20"	REPOS		Natation en eau libre 30'	
VELO			Parcours plat 2h00 petit plateau en vélocité		REPOS			Multi enchainement 20' échauffement vélo 4 X 8 kms de vélo + 2 kms de course à pied allure de course 20' souple vélo
COURSE PIED				Séance de seuil 20' échauffement 2X1000 r=2' - 2000 r=3' 2X1000 r=2' 15' souple	REPOS	Footing 1h00 + 5 lignes		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadri					Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Résistance 1 Grands dorsaux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	REPOS	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps		

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2600 m 6X150 r=25" 600 pull plaquettes			2500 m 12 X 50 r=20" 10X100 pull plaquettes r=30"	REPOS	Natation en eau libre 30'	COMPETITION
VELO			Sortie parcours vallonné 2h00		REPOS			
COURSE PIED			Séance de seuil 20' échauffement 5X1000 r=2' 15' souple			REPOS		
COMPEX	SURCOMPENSATION	Récupération entraînement Grands Dorsaux + Triceps	REPOS	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrils + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrils + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrils + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrils + Triceps suraux	

OBJECTIF PREPARATION 70.3

IRONMAN – TRIATHLON XL

CONSIGNES :



Dans ce plan d'entraînement, nous vous spécifions :



- En natation : la distance totale et les deux séries majeures de travail de la séance,
- En vélo et en course à pied : la durée et le type de travail à accomplir. Vos intensités de travail sont personnelles et dépendent de votre niveau de pratique.

Ce plan est prévu pour 12 semaines.



Il intègre des séances pour les quadriceps et les grands dorsaux, mais il est possible de ne travailler qu'un seul groupe musculaire, en priorité (sauf exception) les quadriceps.

Si vous êtes très motivés et disposez de temps, vous pouvez également ajouter des séances de gainage, la règle habituelle étant de 3 séances par semaine pendant au moins 3 ou 4 semaines.



		SEMAINE 1						
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		3200 m 6X150 (3 en crawl, 3 en pull plaquettes) r=15" 400-300-200-100 r=20"		2500m 8X100 r=15" 600 pull amplitude	REPOS	3000m 6X100 (25 vite, 75 soutenu) r=15" 4X400 r=35"		
	VELO		Sortie parcours vallonné 2h00		REPOS		Séance au seuil 40' souple 6X8' r=4' en bosses 40' souple	Séance longue 3h00
	COURSE PIED			20' souple 3X8' soutenu 20' souple	REPOS	Footing 1h00		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Capillarisation Grands Dorsaux + Triceps	Force 1 Quadri		REPOS	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux				

		SEMAINE 2						
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3200m 5X200 r = 25" 2X400 r=20" 600 Plaquettes pull		2700 m 10X50 r=30" 8X100 r = 20" 500 respi 3-5 temps pull plaquettes			
	VELO	REPOS		ENCHÂÎNEMENT 2h00 vélo + 30' course à pied			Séance PMA 1h00 échauffement 5X5' r=3' 30' souple	Séance longue 3h30
	COURSE PIED	REPOS	TEST VMA de 2000m			20' échauffement 30' soutenu 15' de retour au calme		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadris	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadris	Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps		



SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3000 m 8X150 r=10" 600 Pull plaquettes		2600 m 12X100 r=15" 12X50 (4 en crawl, 4 en pull, 4 en pull plaquettes) r=15"			
VELO		REPOS		Parcours plat 2h00 petit plateau en vélocité			Séance au seuil 40' souple 3X15' r=5' 40' souple	Séance longue 3h30 en position aéro
COURSE PIED		REPOS	Séance de vite-lent-vite Echauffement 30' 12X1'1" 15' souple			Footing long 1h15		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadriceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadriceps	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2700 m 8X100 r=10" 800 Pull plaquettes		3100 m 8X100 r=10" 5X200 r=30"			
VELO		REPOS					ENCHAÎNEMENT 2h30 de vélo + 45'course à pied	Séance longue 3h00 en position aéro
COURSE PIED		REPOS		Séance Vma 20' souple 6X2' en côtes r=2' 20' souple		Séance au seuil 25' échauffement 3X8' r=2'30 20' souple		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Force 1 Quadriceps		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps				



SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2600 m 12X100 r=15" 12X50 (4 en crawl, 4 en pull, 4 en pull plaquettes) r=15"		2500 m 8X50 (4 en crawl, 4 en pull plaquettes) r=15" 600 pull en amplitude			
VELO		REPOS		Parcours plat 2h00 petit plateau en vélocité			Séance au seuil 40' échauffement 4X10' r=3' 30' souple	Séance longue 4h30 en position aéro
COURSE PIED		REPOS	Séance au seuil 25' échauffement 3X12' r=2'30 20' souple			Footing long 1h15		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS		Force 2 Grands dorsaux	Force 2 Quadriceps	Force 2 Grands dorsaux	Force 2 Quadriceps	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	



OBJECTIF PREPARATION 70.3

IRONMAN - TRIATHLON XL



SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2400 m 10X100 r=20" 400 5 temps		2700 m 20X50 r=20" 6X100 crawl r=20"			
VELO		REPOS		Sortie parcours vallonné 2h00			Séance de seuil échauffement 40' 4X15' r=5' 45' retour au calme	Sortie longue 3h30 + 40' de course à pied
COURSE PIED		REPOS	Séance de seuil 20' échauffement 4X6' r=2'30 20' souple			Footing long 1h20		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS		Force 2 Grands dorsaux	Force 2 Quadrils	Force 2 Grands dorsaux	Force 2 Quadrils	Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps		Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2400 m 12X50 plaquettes r=25" 6 X 100 r=25"		3200 m 100-200-300- 400 en crawl r=20" 400-300-200-100 pull plaquettes r=20"	REPOS			
VELO				Sortie parcours vallonné 2h00	REPOS		ENCHAÎNEMENT vélo 2h00 en position aéro + 40' de course à pied	Séance longue 4 h00 en position aéro
COURSE PIED			Séance de seuil 20' échauffement 10'- 5'- 10'- 5' r= 3' 20' retour au calme		REPOS	Footing long 1H20		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Force 2 Quadrils	Force 2 Grands dorsaux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	REPOS	Force 2 Quadrils	Force 2 Grands dorsaux	Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux				Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 8

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2800 m 50-100- 150-200-250-200- 150-100-50 r=20" 800 palmes nage complète		2600 m 8X75 r=15" 10X100 r=20"			
VELO		REPOS		Sortie aérobie 2h00			ENCHAÎNEMENT Vélo 40' échauffement 6X12' seuil r=3' en côtes enchaîné course à pied 30'	Séance longue 4 h00 en position aéro
COURSE PIED		REPOS	Séance de seuil 25' souple 6 X1000 r=2'30 20' souple			Footing 1h30		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS		Force 2 Grands dorsaux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 2 Quadrils		Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux				Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2800 m 8X75 plaquettes r=15" 2X300 (25 jambes, 50 crawl) r=40" 4X150 pull r=15"		2900 m 8X100 r=15" 300-200-100 plaquettes r = 20"			
VELO		REPOS		Sortie aérobie 2h00			Séance au seuil échauffement 1h00 5'-10'-15'-10'-5' r=5' 40' souple	Sortie longue 4 h00
COURSE PIED		REPOS	Footing 50'		Séance au seuil 25' échauffement 5X3' r=1'30 20' souple	Footing 1h40		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2500 m 12X50 plaquettes r=15" 8X100 r= 10"		3200 m 5X200 r= 15" 800 nagé fort	REPOS	2800 m 8X50 r=15" 4X200 (2 crawl -1 pull - pull plaquettes) r =20"		
VELO				ENCHÂÎNEMENT vélo 2h20 en position aéro + 40' course à pied	REPOS			Sortie longue 4 h00 en position aéro
COURSE PIED			Footing 55'		REPOS		Séance au seuil 30' échauffement 3X10' allure course 20' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux		REPOS	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	

SEMAINE 11

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		2600 m 12X100 r=25" 600 pull amplitude 5 temps		2500 m 10X100 Finis r=15" 3X200 nagé en amplitude	REPOS	2800 m 10X100 r = 20" 3X400 (crawl-pull-pull plaquettes) r = 40"		
VELO				ENCHÂÎNEMENT Sortie vélo 2h30 + 15' course à pied	REPOS			Sortie longue 3h30 en position aéro
COURSE PIED			Footing 1h30		REPOS		Séance au seuil 25' souple 3X8' r=3' 20' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux		REPOS			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	

OBJECTIF PREPARATION 70.3

IRONMAN – TRIATHLON XL

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 12	NATATION	REPOS	2500 m 8X100 pull plaquettes r=20" 12X50 r=15"			REPOS	20' souple en mer	COMPETITION
	VELO	REPOS		Sortie aérobie souple 2h00		REPOS		
	COURSE PIED	REPOS			Footing 50'	REPOS		
	COMPEX	SURCOMPENSATION	REPOS	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadris + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadris + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadris + Triceps suraux	

OBJECTIF PRÉPARATION IRONMAN TRIATHLON XXL

CONSIGNES :



Consignes : Dans ce plan d'entraînement, nous vous spécifions :



- En natation : la distance totale et les deux séries majeures de travail de la séance,
- En vélo et en course à pied : la durée et le type de travail à accomplir. Vos intensités de travail sont personnelles et dépendent de votre niveau de pratique.

Ce plan est prévu pour 16 semaines.

Il intègre des séances pour les quadriceps et les grands dorsaux, mais il est possible de ne travailler qu'un seul groupe musculaire, en priorité (sauf exception) les quadriceps.



Si vous êtes très motivés et disposez de temps, vous pouvez également ajouter des séances de gainage, la règle habituelle étant de 3 séances par semaine pendant au moins 3 ou 4 semaines.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	NATATION	REPOS	2700 m 2X(8X50) r=30" 3X200 plaquettes r=15"		2600 m 4X100 dos r=10" 8X100 crawl r=10" 600 Pull plaquettes			
	VELO	REPOS		Sortie aérobie souple 2h00			Séance soutenue 45' échauffement 4X10' r=5' 45' souple	Sortie longue 4h00 en position aéro
	COURSE PIED	REPOS	TEST VMA de 2000m			Footing 1h20		
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE  RÉCUPÉRATION 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Force 1 Quadris Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadris Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 2	NATATION	REPOS	3000m 12 X 50 pull r=15" 2 X 600m 1-> crawl, 2-> Pull plaquettes		3100 m 12X50 plaquettes r=15" 6X150 r=20" 400m pull			
	VELO	REPOS		Home trainer 20' échauffement 8X3'en puissance r=3' 20' retour au calme			Sortie parcours vallonné 2h00	Sortie longue 4h00 en position aéro
	COURSE PIED	REPOS	Séance soutenue 25' souple 40' soutenu 20' souple			Footing 1h20		
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE  RÉCUPÉRATION 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Force 1 Quadris Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadris Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Capillarisation Quadris + Triceps suraux

OBJECTIF PRÉPARATION IRONMAN TRIATHLON XXL



SEMAINE 3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3300 m 6X100 Plaquettes r=15" 4X300m (2 crawl-1 pull- 1pull plaquettes) r=30"		3300 m 12X150 r=20" 400 3-5-7 temps			
	VELO	REPOS		Parcours plat 2h00 petit plateau en vélocité			Séance PMA 1h00 échauffement 5X6' r=4' 30' souple	Séance longue 4h30
	COURSE PIED	REPOS	Vite-lent-vite 20' souple 12X45" / 15" 20' souple		Séance au seuil 3X 2' r=3' 20' souple	Footing 1h40		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadrils	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadrils	Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps		Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2500 m 20X50 r=20" 10 en plaquettes - 10 en crawl 8X100 r=20"		2800m 16X50 (8 en crawl-8 en plaquettes) r=15" 3X300 r=25"			
	VELO	REPOS					Séance PMA 1h00 échauffement 5X8' r=4' 30' souple	Séance longue 3h00
	COURSE PIED	REPOS		Footing 1h00		Séance type trail durée libre entre 50' et 1h20		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadrils	Force 1 Grands dorsaux	Force 1 Quadrils	Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps		Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3700m 4X500 r=25" 3X200 Pull r=15"			3000m 3X(10X50) r=10" 3X200 Pull r=15" 600 Pull plaquettes		
	VELO	REPOS			Séance de seuil échauffement 40' 4X15' r=5' 45' retour au calme			Séance longue 4h00
	COURSE PIED	REPOS		Footing 1h45	échauffement		20' échauffement 30' soutenu 15' de retour au calme	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Force 1 Grands dorsaux		Force 1 Quadrils		Capillarisation Quadrils + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrils + Triceps suraux	



SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3300 m 8X150 r=10" 600 Pull plaquettes			3000 m 16X50 plaquettes r=15" 5X200 r=30"		
VELO		REPOS			Séance de seuil échauffement 40' 1h30 soutenu 45' retour au calme			Séance longue 5h00
COURSE PIED		REPOS		Footing 1h40			Footing en nature, variée les allures librement selon le terrain et les envies	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux		Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 7



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3800m 12X100 r=10" 800 Pull plaquettes			2900 m 12X100 r= 20" 4 X 200 r=25"		
VELO		REPOS			Sortie aérobie 2h00		ENCHAÎNEMENT 2h00 de vélo + 1h50 de course à pied	Séance longue 4h00
COURSE PIED		REPOS		20' souple 8X2' en côtes 40 flexions arrivée en haut r=2' 20' souple				
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux		Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 8



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	4000m 10X100 Plaquettes r =10" 2X400 r=25" 800 Plaquettes pull		2900 m 500 crawl – 400 pull – 300 crawl – 200 pull – 100 crawl r=30"			
VELO		REPOS		ENCHAÎNEMENT 1h30 de vélo aérobie + 55' course à pied		Sortie aérobie 2h00		Séance longue 5h00
COURSE PIED		REPOS			Footing 1h50		Séance au seuil 25' échauffement 4X10' r =3' 20' souple	
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux		Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

OBJECTIF PRÉPARATION IRONMAN TRIATHLON XXL



SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	4000 m 20X50 plaquettes r=15" 4X300 (crawl-pull-pull plaquettes) r=30"		3700 m 12X100 (3 en crawl, 3 en pull, 2 en pull plaquettes) r=15" 4X250 r=15"			
VELO		REPOS		Sortie aérobie 2h00			Séance au seuil 45' souple 6X15' r=10' 45' souple	Séance longue 5h00
COURSE PIED		REPOS	Séance soutenue 25' échauffement 30' soutenu 25' souple		Séance au seuil 25' échauffement 4X12' r=3' 20' souple	Footing 2h00		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Grands dorsaux		Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Résistance 1 Quadriceps				

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3800 m 10X100 r=15" 4X450 r=40"			3300 m 6X200 r=10" 500, 400, 300, 200 r=25"		
VELO		REPOS			Sortie aérobie 2h00 + 25' de course à pied		Séance au seuil échauffement 40' 6X15' r=5' 45' retour au calme	Séance longue 6h00
COURSE PIED		REPOS		Séance au seuil 20' échauffement 4X15' r=3' 15' souple		Footing 2h00		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 1 Quadriceps	Résistance 1 Grands dorsaux			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps			

SEMAINE 11

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3700 m 3X1000 r=4'		3200 m 8X100 Pull r=10' 5X200 r=15"			
VELO		REPOS		ENCHÂÎNEMENT Sortie aérobie 2h00+ 1h10 de course à pied			Séance au seuil échauffement 40' 6X20' r=10' 45' retour au calme	Séance longue 6h00
COURSE PIED		REPOS	Séance au seuil 20' échauffement 4X20' r=3' 15' souple			Footing 1h40 type trail		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 2 Grands dorsaux	Résistance 2 Quadriceps		Résistance 2 Grands dorsaux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Résistance 2 Quadriceps	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps			

SEMAINE 12

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3600 m 12X50 r=10" 3X700 r=40"		4000 m 1500 – 1000 – 500 r=5'			
VELO		REPOS		Séance au seuil échauffement 40' 6X20' r=10' 45' retour au calme			Séance au seuil échauffement 40' 6X30' r=10' 45' retour au calme	ENCHAÎNEMENT Séance longue 4h00 + 1h30 de course à pied
COURSE PIED		REPOS	Séance au seuil 20' échauffement 4X20' r= 3' 15' souple			Séance soutenue 25' échauffement 1h30 soutenu 20' souple		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 2 Grands dorsaux	Résistance 2 Quadrés		Résistance 2 Grands dorsaux	Capillarisation Quadrés + Triceps suraux
	Résistance 2 Quadrés							
	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux			

SEMAINE 13

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	2800 m 8X150 r=15" 4X300 r=25"		3200 m 12X100 r=20" 1200 pull plaquettes en amplitude			
VELO		REPOS		Sortie aérobic 2h00			Séance d'allure échauffement 1h00 4X40' r=10' 40' souple	Séance longue 5h00
COURSE PIED		REPOS	Séance au seuil 20' échauffement 30' - 20' - 10' r=3' 20' souple			Footing 2h40		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 2 Grands dorsaux	Résistance 2 Quadrés		Résistance 2 Grands dorsaux	Capillarisation Quadrés + Triceps suraux
	Résistance 2 Quadrés							
	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux			

SEMAINE 14

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION		REPOS	3000 m 8X100 plaquettes r=15" 16X50 r=20"		3300 m 8X50 r=15" 3X600 1 en crawl, 1 en pull plaquettes 1 en crawl r=1'			
VELO		REPOS		Sortie aérobic 2h00 parcours vallonnée monter les bosses en puissance GP			ENCHAÎNEMENT 3h00 de vélo + 1h30 de course à pied	Séance longue 4h00
COURSE PIED		REPOS	Séance au seuil 15' échauffement 4X15' r=5' 15' retour au calme			Footing 1h00		
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE	REPOS	Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Résistance 2 Grands dorsaux	Résistance 2 Quadrés	Résistance 2 Grands dorsaux	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux	Capillarisation Quadrés + Triceps suraux
	Résistance 2 Quadrés							
	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux			Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps				

OBJECTIF PRÉPARATION IRONMAN TRIATHLON XXL

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 15	NATATION	REPOS	3800 m 12X150 r=5" 1200 m palmes nage complète		3000 m 10X50 plaquettes r=15" 10X 150 r=30"			
	VELO	REPOS		ENCHÂÎNEMENT 40' souple 1h00 soutenu 40' souple + enchaîné 25'de course à pied			Séance d'allure 1h00 souple 6X30' r=10' 40' souple	Séance longue 5h00
	COURSE PIED	REPOS	Séance au seuil 20' échauffement 3X20' r=3' 20' souple			Footing 1h30		
	Compex® PRÉPA PHYSIQUE RÉCUPÉRATION 	REPOS		Capillarisation Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadrés + Triceps suraux

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 16	NATATION	REPOS	2500 m 12X50 plaquettes r=20" 4X200 r=25"			REPOS	20' souple en mer	
	VELO	REPOS		Sortie aérobie souple 2h00		REPOS		
	COURSE PIED	REPOS			Footing 1h00	REPOS		COMPETITION
	COMPEX SURCOMPENSATION	REPOS	Récupération entraînement Grands dorsaux + Triceps	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrés + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrés + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrés + Triceps suraux	2 x Capillarisation Grands dorsaux + Triceps 2 x Capillarisation Quadrés + Triceps suraux	

WWW.COMPEX.INFO

**SUIVEZ
NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE

Lire la notice. Le Compex SP 6.0 est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.