

Compex®

Your intelligent training partner

INTÉGRER L'ÉLECTROSTIMULATION À LA PRÉPARATION 10 KM ET SEMI-MARATHON



RECOMMANDATION

MICHAËL ET DAMIEN GRAS

Frères jumeaux, âgés de 26 ans, étudiants en 7ème année de médecine, Marathonien, semi-marathonien, spécialistes de 5000m, 10 km et cross, licenciés tous deux au club d'Alès cévennes Athlétisme

Michaël est champion de France de marathon 2015, vice-champion de France sur 5000 mètres en 2015, 4 fois champion de France de 10 km sur route en catégorie jeune, et a à son actif plusieurs sélections en équipe de France de Cross pour les championnats d'Europe et du Monde. Cette année, en 2016, Michaël est sélectionné aux championnats d'Europe de Cross en catégorie senior, ce qui représente sa 1ère sélection dans cette catégorie, démontrant ainsi qu'il a passé un cap cette année.

Damien, quant à lui, a à son palmarès plusieurs sélections en équipe de France catégorie jeune en semi-marathon et courses en montagne. Il court le 10 km en 29mn45s, le semi en 1h05 et le marathon en 2h22.

Leur objectif ? être sélectionnés tous les 2 en équipe de France pour participer aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020.

'Nous nous entraînons une fois par jour, et il arrive même que nous doublions nos entraînements quotidiens, pour arriver à environ 9 entraînements par semaine, auxquels nous ajoutons des entraînements en natation et en vélo, pour équilibrer, ne pas être trop spécifique et limiter le risque de blessures. Nous effectuons beaucoup de travail en préparation physique, avec le kiné et aussi avec Compex, surtout au niveau de la récupération.

L'électrostimulation est très répandue dans le milieu de la course à pied. Personnellement, nous l'avons découvert lors de stages avec certains athlètes qui l'utilisaient déjà. Lors de ces stages, le volume d'entraînement est important, il faut donc récupérer rapidement pour pouvoir enchaîner. C'est là que Compex est bénéfique.

Maintenant que l'on connaît mieux Compex, nous envisageons aussi de l'intégrer à nos programmes de renforcement musculaire, notamment pour éviter les récives de blessure. Notamment pour se remettre plus rapidement d'une tendinite, pour renforcer les muscles sans avoir à tirer sur le tendon, et aussi soulager nos douleurs tendineuses.



RECOMMANDATION

JULIEN BARTOLI

Coureur de marathon, semi-marathon et 10 km

Meilleure performance : 2:22:40 sur le
MARATHON de Rotterdam (2012)

J'utilise l'électrostimulation intuitive de chez Compex avec le SP8.0. Il m'accompagne au quotidien, pour préparer mes séances à 100% de mes moyens et en récupération pour l'enchaînement des entraînements spécifiques.

Au quotidien il me suit partout même sur mon lieu de travail ou lors de mes déplacements en compétitions et en voyage. J'aime beaucoup le côté intuitif du SP8.0 et la possibilité de traiter deux zones musculaires simultanément. Je l'ai entièrement intégré à mes préparations, du 10km au Marathon.

Il est indispensable dans mes phases de récupération très courtes car je travaille à temps plein en plus de ma passion pour le running.

Il m'est aussi important dans les moments plus délicats de blessure avec la programme TENS et TENDINITE.

Après une coupure importante, j'utilise la programme FONTE MUSCULAIRE (post opération)

J'utilise sans modération la CAPILLARISATION pour préparer les muscles à l'effort.

Dans ma préparation physique j'intègre pour le semi-marathon et le marathon des séances du programme ENDURANCE. Pour le 10km, c'est surtout le programme RÉSISTANCE qui m'est utile.

Pour la récupération, j'utilise au choix toute la panoplie de programmes proposés : JAMBES LOURDES, DOULEUR MUSCULAIRE, MASSAGE RELAXANT, RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT.

Compex est mon meilleur allié pour l'entraînement et la compétition.



RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS

QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

Chaque plan d'entraînement est prévu pour durer 10 semaines.

- Le pré-requis est une bonne condition physique et la pratique régulière d'une activité physique ou sportive au cours des mois précédents. Une visite chez votre médecin est fortement recommandée voire nécessaire pour l'obtention du certificat médical indispensable à l'inscription à n'importe quel marathon.
- Pour les coureurs 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.

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

Pour les séances de développement (Endurance, Force, Résistance, Gainage)

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est primordial, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre. Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensité atteint lors de la séance précédente ! Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999). Augmentez seulement dans la phase de contraction. En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

Quelques règles pour vous y aider :

- Respecter les placements d'électrodes indiqué
- Pensez à changer régulièrement vos électrodes (une électrode dont la couche de gel est détériorée conduit moins bien le courant)
- Respectez les positions du corps préconisées, muscle en position allongée

Pour les séances récupération après entraînement et CAPILLARISATION

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

PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPLEX

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

- Capillarisation = Oxygénation
- Gainage = Musculation
- Récupération active = Récupération après entraînement
- Douleur musculaire = Endorphinique
- Tendinite = TENS

LES CYCLES DE STIMULATION

Dans les plans d'entraînement, il est parfois noté 1 ou 2 à la fin du programme à effectuer (Endurance 1, Endurance 2...). Le numéro indiqué correspond au cycle de stimulation.

Les cycles de stimulation sont intéressants pour les personnes ayant déjà l'habitude de l'électrostimulation et désireuses d'effectuer plusieurs cycles d'entraînement.

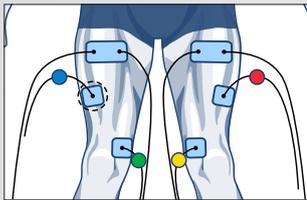
La logique de cycle fait référence à la charge de travail effectuée en électrostimulation. Et tout comme un entraînement normal, il faut commencer par une quantité de travail puis l'augmenter au fil des cycles. Il est donc recommandé de débiter par le 1er cycle et de passer au niveau suivant quand le cycle est terminé, normalement après 4 à 6 semaines de stimulation à raison de 3 séances par semaine. Il est aussi important d'avoir atteint des intensités de stimulation significatives lors des séances avant de passer à un autre cycle.

A la fin d'un cycle il est possible soit de débiter un nouveau cycle soit de réaliser un entretien à raison d'une séance par semaine.

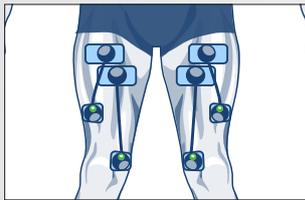
N.B. : Pour être accessible, la fonction Cycles doit être activée dans les paramètres des appareils sans fils.

POSITION PENDANT LES SÉANCES ET EXERCICES ASSOCIÉS

QUADRICEPS : PROGRAMMES FORCE OU RESISTANCE



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



OU

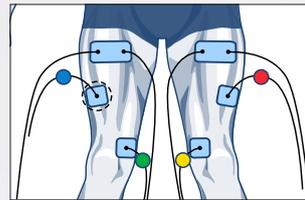


- Assis avec les genoux pliés à environ 90°
- Les chevilles bloquées pour éviter l'extension des genoux lors des puissantes contractions

- 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

Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

QUADRICEPS : PROGRAMME ENDURANCE



PLACEMENTS FILS



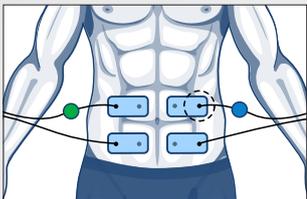
PLACEMENTS SANS FILS

POSITION

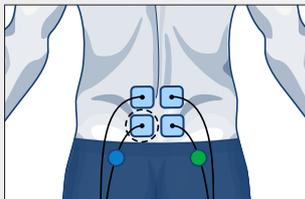
- Indifférente, assis ou allongé avec les genoux plus ou moins étendus
- C'est à chacun de trouver la position la plus confortable
- Compte tenu de la longue durée de ce programme, il est possible de changer de position en cours de séance

Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

ABDOMINAUX ET MUSCLES LOMBAIRES : PROGRAMME GAINAGE



PLACEMENTS FILS



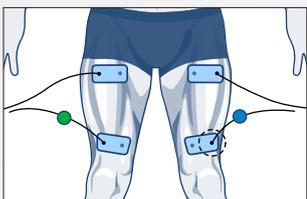
PLACEMENTS SANS FILS



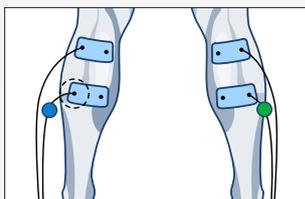
- Assis sur un siège ferme, le dos bien droit qui ne doit pas être en appui contre un dossier ou en position de gainage
- A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :
- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir en rentrant le menton

Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

PROGRAMMES RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT ET CAPILLARISATION



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



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

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

UTILISER SON COMPEX POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU COUREUR À PIED

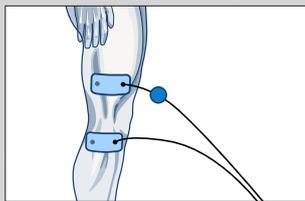
SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE

Le Syndrome de l'Essui-Glace fait partie des blessures de surcharge qui peuvent survenir chez tous les traileurs. Cette blessure peut avoir des causes intrinsèques, c'est-à-dire propres au coureur lui-même (problèmes de genou, de pied, de bassin etc...) ou des causes extrinsèques (contenu de l'entraînement, chaussage etc...). Dans tous les cas, il est donc nécessaire de consulter un professionnel de santé qui pourra faire un bilan complet et proposer les mesures les mieux adaptées pour permettre d'éliminer le problème.

Cette blessure, comme la plupart des affections tendineuses, évolue le plus souvent en deux phases, pour lesquelles, le Compex ne doit pas être utilisé de la même façon.

1ÈRE PHASE

Pendant la première phase, qui est la phase aiguë où la douleur est vive, rendant la course impossible, c'est le programme **ANTIDOULEUR TENS** qu'il convient d'utiliser à volonté selon la douleur pendant les premiers jours où le repos sportif est en principe obligatoire.



PLACEMENTS FILS

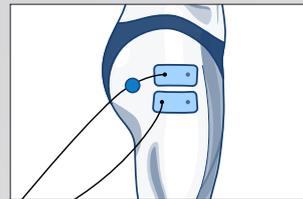


PLACEMENTS SANS FILS

2ÈME PHASE

Une seconde phase succède alors à la phase précédente, c'est la phase chronique où la douleur a nettement diminuée mais sans disparaître complètement. C'est le programme

DOULEUR MUSCULAIRE (ou Tendinite chronique ou Endorphinique selon le modèle Compex) qu'il faut utiliser à ce stade. Ce type de stimulation va être responsable d'une activation de la circulation sanguine au niveau de la bandelette tendineuse, ce qui est assuré par la stimulation des muscles qui s'insèrent au niveau de la hanche sur la bandelette (Grand fessier et Tenseur du Fascia Lata).



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables. Séance quotidienne, voire bi-quotidienne mais en prenant soin de laisser une période de repos suffisante entre les 2 séances.

PÉRIOSTITE TIBIALE

La périostite tibiale (Shin-splint) correspond à un surmenage micro-traumatique siégeant le plus souvent à la face antéro-médiale du tibia ou à son bord médial. Elle correspond à la répétition de microtraumatismes entraînant un tiraillement des aponévroses musculaires sur leurs insertions et concerne les sports tels que la course à pied où les impulsions-réceptions sont nombreuses.

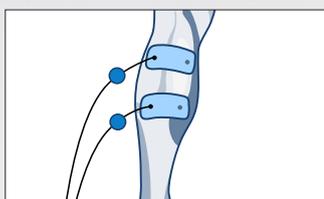
La périostite tibiale peut être soulagée à l'aide de l'électrostimulation, mais les effets obtenus sont assez variables d'une personne à l'autre.

1ÈRE PHASE

Au cours de la phase aiguë (inflammatoire), vous ressentez de douleurs vives avec souvent des répercussions même pour certains gestes de la vie quotidienne (marche, escaliers...). Programme à utiliser : **ANTIDOULEUR TENS**, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

Fréquence des séances : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.

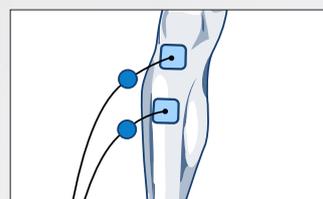


PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

ET



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

2ÈME PHASE

Au cours de la phase chronique, les douleurs diminuent nettement, mais la gêne reste persistante ou une douleur peut réapparaître dans des conditions spécifiques.

Programme à utiliser : **DOULEUR MUSCULAIRE**

Fréquence des séances : 1 séance par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles

TENDINOPATHIE DU TALON D'ACHILLE

Les affections tendineuses du tendon d'Achille représentent le problème le plus fréquent chez le coureur à pieds de longues distances. Le surmenage articulaire lié au volume d'entraînement souvent important qu'impose la discipline est en général le premier responsable de l'apparition d'une souffrance tendineuse. De façon habituelle, la tendinopathie débute par une phase aigüe au cours de laquelle la région du tendon est chaude et rouge, la douleur est vive et apparaît à la palpation du tendon et lors des mouvements de la cheville. Lorsque le stade de la phase aigüe est surmonté, l'affection du tendon d'Achille entre le plus souvent dans une phase chronique, pour laquelle le programme Douleur musculaire devient alors (mais pas avant !) le traitement recommandé.

1ÈRE PHASE

Programme à utiliser : **TENDINITE**

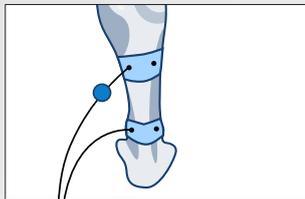
Durée du traitement : Pendant toute la durée de la phase aigüe et la persistance des signes inflammatoires.

Fréquence des séances : Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée.

Effet recherché : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.

Position du corps : Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

Placement des électrodes : Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

2ÈME PHASE

L'évolution habituelle d'une tendinopathie passe le plus souvent par une première phase aigüe, puis par une phase chronique pour laquelle les signes évidents d'inflammation (chaleur, rougeur) ont disparus. La douleur n'est plus présente et n'entrave plus les gestes de la vie quotidienne comme la descente des escaliers. Mais une gêne persistante ou un léger réveil de la douleur survient lors de la reprise même extrêmement progressive de l'entraînement. Il convient de noter que la reprise de l'activité sportive doit toujours se faire avec le feu vert d'une autorité médicale. L'apparition d'une gêne ou le réveil de la douleur doit en principe toujours faire interrompre la séance d'entraînement. Pendant cette phase chronique, le tendon est en phase de convalescence, il peut exister des microlésions des fibres tendineuses qui sont alors en cours de cicatrisation. Le programme Douleur musculaire permet d'entraîner une forte augmentation de la circulation sanguine dans l'ensemble des muscles du mollet (triceps sural) et du tendon d'Achille ce qui est très bénéfique pour favoriser le processus de cicatrisation.

Le programme Douleur musculaire ne doit jamais être entrepris trop tôt, c'est-à-dire pendant la phase aigüe car il existe alors un risque potentiel d'aggravation des signes inflammatoires.

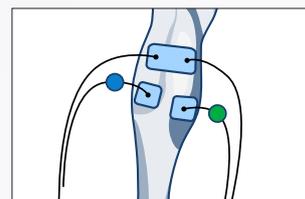
Programme à utiliser : **DOULEUR MUSCULAIRE** (ou Tendinite chronique ou Endorphinique selon le modèle Complex)

Durée du traitement : Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux

Fréquence des séances : Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Position du corps : Assis ou allongé dans une position confortable



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

UTILISER SON COMPEX POUR DES PATHOLOGIES SPECIFIQUES AU COUREUR À PIED

FASCIITE PLANTAIRE

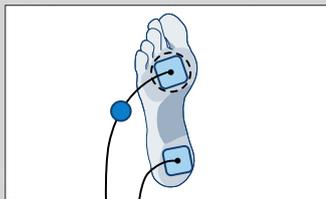
La fasciite plantaire est une blessure au pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire, une membrane fibreuse qui va de l'os du talon jusqu'à la base des orteils. Cette membrane constitue, en quelque sorte, le « plancher » du pied. Environ 1 % de la population en est atteinte.

Cette affection se manifeste essentiellement par une douleur au talon. Ce sont les sportifs qui en sont le plus souvent touchés, car ils sollicitent plus fréquemment et intensément toutes les structures de leurs pieds.

1ÈRE PHASE

Si vous êtes en phase inflammatoire aiguë : la douleur est vive, la simple marche est difficile. Vous pouvez utiliser votre Compex de la façon suivante :

- Programme **ANTIDOULEUR TENS**
- Deux petites électrodes sur la voûte plantaire



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

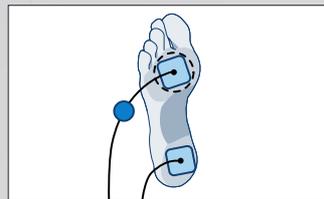
Intensités : augmentez progressivement jusqu'à percevoir une sensation de fourmillements bien prononcés

Fréquence des séances : en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour si nécessaire

2ÈME PHASE

En phase plus chronique (qui suit en général la précédente), la douleur a diminué mais apparaît toujours lors de la course par exemple, ou vous éprouvez une gêne fréquente

- Programme **DOULEUR MUSCULAIRE**
- Deux petites électrodes sur la voûte plantaire



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

Intensité : augmentez progressivement pour obtenir une sorte de grosse vibration des muscles de la voûte plantaire

Fréquence des séances : Une par jour, voire 2 avec une interruption d'unum d'une heure entre les 2 (une séance le midi et une autre le soir, c'est le top !)

Il faut savoir que la stimulation de la voûte plantaire pose parfois des difficultés en raison de l'épaisseur importante de la peau (callosités+++).

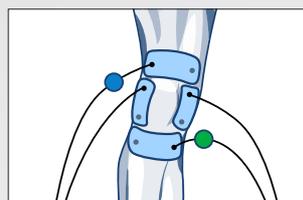
Pour ça vous devez essayer d'éviter les zones où la peau est épaisse, ou aussi parfois, il est nécessaire de procéder à l'abrasion de la peau avec des outils de pédicurie.

TENDINOPATHIE ROTULIENNE

De façon basique, la phase de début est la plus souvent aiguë avec des douleurs importantes qui peuvent même gêner certains gestes de la vie quotidienne (descendre un escalier par exemple). Le plus souvent pendant cette phase, le tendon peut être chaud, gonflé et aussi grincer (comme du sable) lorsque des mouvements du genou sont réalisés. A ce stade, il faut impérativement éviter de rouler et respecter un repos sportif absolu (sous peine d'aggraver et/ou de prolonger l'inflammation).

Quand vous êtes dans cette phase, vous ne devez faire que le programme

ANTIDOULEUR TENS avec le placement suivant :



PLACEMENTS FILS

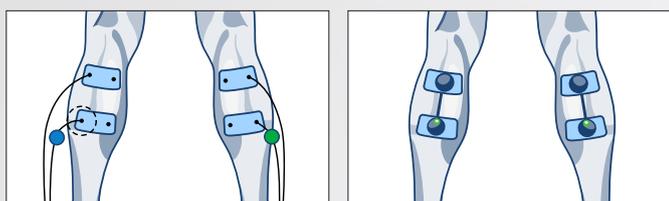


PLACEMENTS SANS FILS

PRÉVENTION CRAMPES

La survenue de crampes musculaires lors d'efforts prolongés est assez fréquente chez le coureur de longues distances et touchent le plus fréquemment les muscles du mollet ou des cuisses. Bien que bénignes, ces contractions soudaines, intenses et involontaires sont douloureuses et compromettent le plus souvent d'atteindre le niveau de performance espéré. La chaleur et la déshydratation sont des facteurs qui favorisent grandement le risque d'apparition de crampes qui surviennent en général en fin d'épreuves ou dans les heures qui suivent.

Certains coureurs sont plus disposés que d'autres à présenter des crampes et peuvent utilement mettre en place une mesure préventive visant à développer le réseau des fins vaisseaux sanguins qui irriguent les muscles les plus exposés. Le programme **Prévention crampes** permet d'atteindre cet objectif qui favorise les nombreux échanges biochimiques induits par les efforts prolongés et réduit ainsi le risque de survenue de crampes musculaires. L'exemple ci-dessous concerne la prévention des crampes des muscles du mollet, mais peut être facilement appliqué pour les muscles antérieurs (quadriceps) ou postérieurs (ischio-jambiers) des cuisses en modifiant simplement le choix de la zone de traitement et en adoptant les placements des électrodes appropriés.



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

Programme : **PRÉVENTION CRAMPES**

Durée du cycle 5 semaines

Déroulement du cycle 5 séances par semaine

Position du corps : Assis ou allongé dans une position confortable.

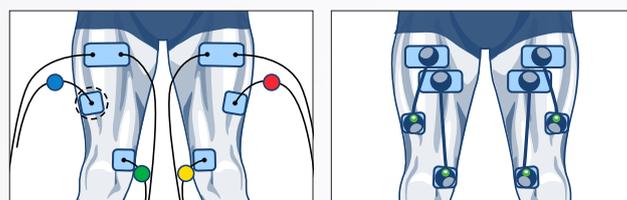
Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un fourmillement bien prononcé, aller plus haut ne sert à rien !

Les séances peuvent être répétées à volonté, plusieurs par jour ou des séances consécutives peuvent être mises en place si nécessaire.

Ensuite, habituellement cette phase inflammatoire s'estompe, les douleurs deviennent moins importantes, mais il persiste une gêne lors de certains mouvements et parfois lors de la reprise même progressive de la course à pied : c'est la phase chronique.

Vous allez ici appliquer le programme **DOULEUR MUSCULAIRE**, en stimulant le muscle référent du tendon rotulien, c'est-à-dire le quadriceps :



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

Le mieux est de faire les séances allongé ou assis avec le genou étendu.

L'intensité doit être augmentée jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible du muscle (important pour bénéficier de l'effet vasculaire qui se répercute dans le tendon)

Il faut faire une séance par jour au minimum, si possible 2, une le matin et une autre le soir, c'est l'idéal.

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED SEMI-MARATHON

OBJECTIF : MOINS DE 1 HEURE 30

8 SEMAINES – 5 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn	VMA Echauffement 30 mn 10 x [30s/30s] + 15 mn relax	Footing 1h		VMA Echauffement 30 mn 10 x [45s/45s] + 15 mn relax	Sortie longue 1h15
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Force 1 Quadriceps			Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn	VMA Echauffement 30 mn 10 x 300m Récup 45 s	Footing 1h		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] + 15 mn relax	Sortie longue 1h20
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Force 1 Quadriceps			Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn	VMA Echauffement 30 mn 8 x 400m Récup 1mn	Footing 1h		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] + 15 mn relax	Sortie longue 1h30 dont 2 x 15 mn allure semi
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Force 1 Quadriceps			Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] Récup 1mn		Footing 1h		Footing 45 mn	Course préparation sur 10 à 15 km
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Force 1 Quadriceps				Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux					

SEMAINE 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 45 mn	VMA Echauffement 30 mn 10 x [30s/30s] + 15 mn relax	Footing 1h		Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 2 km Récup : 2 mn + 15 mn relax	Sortie longue 1h40
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Résistance 1 Quadriceps			Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn	Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 3 kms Récup : 2 mn + 15 mn relax	Footing 1h10		VMA Echauffement 30 mn 8 x 400m Récup : 1 mn + 15 mn relax	Sortie longue 1h45 Dont 2 x 20 mn allure semi
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Résistance 1 Quadriceps			Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn	Séance seuil Echauffement 30 mn 2 kms + 3 kms + 4kms Récup : 2 mn + 15 mn relax	Footing 1h10		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] + 15 mn relax	Sortie longue 1h30 Dont 2 x 12 mn allure semi
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Résistance 1 Quadriceps			Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h + 6 lignes droites		Footing 30 à 40 mn			COURSE SEMI-MARATHON
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 							

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED SEMI-MARATHON

OBJECTIF : 1 HEURE 45

8 SEMAINES - 3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h		VMA Echauffement 30 mn 10 x [30 s – 30 s] + 15 mn relax			Sortie longue 1h25
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h		VMA Echauffement 30 mn 10 x 300m Récup : 1 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h25
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] Récup : 1 mn + 15 mn relax		VMA Echauffement 30 mn 8 x 400m Récup : 1 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h30 dont 2 x 20 mn allure semi
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] Récup : 1 mn + 15 mn relax		Footing 50 mn			Course préparation sur 10 à 15 kms
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps				Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1 h		Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 2km Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h40 dont 2 x 15 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1h10		Séance seuil Echauffement 30 mn 2 kms + 3 km + 2 km Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h45 dont 2 x 20 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1h10		Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 3 km Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h30 dont 2 x 15 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 40 mn + 6 lignes droites		Footing 30 à 40 mn			COURSE SEMI-MARATHON
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 							

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED SEMI-MARATHON

OBJECTIF : MOINS DE 2 HEURES OU FINIR
8 SEMAINES - 3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h		VMA Echauffement 30 mn 10 x [30 s – 30 s] + 15 mn relax			Sortie longue 1h20
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h		VMA Echauffement 30 mn 2 x [6x300m] Récup : 1 mn et 3 mn entre les 2 blocs + 15 mn relax			Sortie longue 1h25
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 1 h		VMA Echauffement 30 mn 5 x 1 km Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h40
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		VMA Echauffement 30 mn 2 x 8[30s/30s] Récup : 2 mn + 15 mn relax		Footing 50 mn			Course préparation 10 à 15 km
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 1 Quadriceps				Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1 h		Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 2kms Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h40 dont 2 x 15 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 2 Quadriceps		Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1h10		Séance seuil Echauffement 30 mn 2 kms + 3 km + 2 kms Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h45 dont 2 x 20 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 2 Quadriceps		Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 1h10		Séance seuil Echauffement 30 mn 3 x 3 km Récup : 2 mn + 15 mn relax			Sortie longue 1h30 dont 2 x 15 mn allure semi
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Endurance 2 Quadriceps		Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 40 mn + 6 lignes droites		Footing 30 à 40 mn			COURSE SEMI-MARATHON
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 							

EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT

**AUGMENTATION
DE LA FORCE =
+27%**

(Med Sci Sports Exec 2005)

**AUGMENTATION DU
VOLUME MUSCULAIRE =
+8%**

Med Sci Sports Exec 2005

**AMÉLIORATION DE LA
VO2MAX = +7%**

(Neuro-Muscular Electrical Stimulation Training Enhances Maximal - Aerobic Capacity in Healthy Physically Active Adults - Domenico Crognale, Louis Crowe, Giuseppe DeVito, Conor Minogue, Member IEEE, and Brian Caulfield, Member IEEE)

**RÉDUCTION DE L'ACIDE
LACTIQUE = -25%**

(Warren CD, Brown LE, Landers MR, Stahura KA - Effect of three different between-inning recovery methods on baseball pitching performance - J Strength Cond Res. 2011 Mar; 25(3):683-8)

**AMÉLIORATION DE
L'EXPLOSIVITÉ = +15%**

(Annals of Biomedical Engineering 18:478-90,1990)

**AMÉLIORATION DE LA
CIRCULATION SANGUINE =
+300%**

(Influence de la fréquence de stimulation neuromusculaire électrique de la jambe sur le débit artériel fémoral - Zicot M, Rigaux PF, 1995)



**ESTELLE
PERROSSIER**

4ème au relai 4*400 m -
Championnats du monde
Londres 2017 record
personnel 52s18 au 400
m - 2017

COMPARATIF GAMME SPORT COMPLEX

Pour gagner en puissance, améliorer ses performances et récupérer plus vite.

		SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0
		À FILS	À FILS	SANS FILS	SANS FILS
		7	10	10	13
PRÉPARATION PHYSIQUE					
ENDURANCE	Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées	•	•	•	•
RÉSISTANCE	Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés	•	•	•	•
FORCE	Gagner en force et en vitesse	•	•	•	•
FORCE EXPLOSIVE	Acquérir un certain degré d'explosivité	•	•	•	•
MUSCULATION	Gagner en tonus et masse musculaire	•	•	•	•
ECHAUFFEMENT	Préparer les muscles juste avant la compétition	•	•	•	•
CAPILLARISATION	Augmenter le débit sanguin	•	•	•	•
CROSS-TRAINING	Faire varier les régimes de travail musculaire		•	•	•
GAINAGE	Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires		•	•	•
HYPERTROPHIE	Accroître de manière importante son volume musculaire		•	•	•
SURCOMPENSATION	Améliorer l'endurance ou la résistance musculaire en phase précompétitive				•
PRÉVENTION ENTORSE DE CHEVILLE	Améliorer le maintien de la cheville				•
POTENTIATION	Préparer les muscles juste avant la compétition (courte distance)				•
FITNESS					
		4	5	5	10
RAFFERMIR MES BRAS	Rendre aux bras leur fermeté	•	•	•	•
TONIFIER MES CUISSES	Augmenter la tonicité musculaire des cuisses	•	•	•	•
RAFFERMIR MON VENTRE	Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie	•	•	•	•
SCULPTER MES FESSIERS	Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers	•	•	•	•
SCULPTER MES ABDOS	Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale		•	•	•
DÉVELOPPER MES PECS	Augmenter le volume musculaire des pecs				•
DÉVELOPPER MES BICEPS	Augmenter le volume musculaire des biceps				•
DRAINAGE LYMPHATIQUE	Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles				•
MUSCLER MES ÉPAULES	Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules				•
BODY POWER	Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire				•
RÉCUPÉRATION/MASSAGE					
		3	5	5	5
MASSAGE RELAXANT	Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant	•	•	•	•
RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT	Accélérer la récupération après un effort	•	•	•	•
DIMINUTION COURBATURES	Réduire la durée et l'intensité des courbatures	•	•	•	•
MASSAGE RÉGÉNÉRANT	Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		•	•	•
RÉCUPÉRATION APRÈS COMPÉTITION	Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense		•	•	•
ANTIDOULEUR					
		6	8	8	10
ANTIDOULEUR TENS	Lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques	•	•	•	•
DÉCONTRACTURANT	Réduire les tensions musculaires	•	•	•	•
DOULEUR MUSCULAIRE	Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques	•	•	•	•
DOULEUR DOS	Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales	•	•	•	•
JAMBES LOURDES	Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes	•	•	•	•
PRÉVENTION CRAMPES	Prévenir l'apparition de crampes d'efforts	•	•	•	•
DOULEUR NUQUE	Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque		•	•	•
TENDINITE	Soulager les douleurs de tendinites		•	•	•
LUMBAGO	Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos				•
EPICONDYLITE	Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude				•
RÉÉDUCATION					
		0	2	2	2
FONTE MUSCULAIRE	Récupérer du volume suite à une immobilisation		•	•	•
RENFORCEMENT	Achever la rééducation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal		•	•	•
TOTAL PROGRAMMES					
		20	30	30	40

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED 10 KILOMÈTRES

OBJECTIF : MOINS DE 40 MINUTES

8 SEMAINES - 4 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 45 mn		VMA 10 x [30 s – 30 s]		Footing 45 mn	Sortie Longue 1h10
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Force 1 Quadriceps		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 45 mn		VMA 2 x 8 x 200m Récup : 30 s et 3 mn		Footing 45 mn	Sortie Longue 1h15
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Force 1 Quadriceps		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 50 mn		VMA 2 x 6 x 300m Récup : 45 s et 3 mn		Footing 50 mn	Sortie Longue 1h15
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Force 1 Quadriceps		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT		Footing 45 mn		Fractionné long 5 x 1 000m Récup = 2 mn		Footing 45 mn	Sortie Longue 1h10 dont 10mn allure 10 kms
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Force 1 Quadriceps				Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn		Fractionné long 3 x 8 mn Récup = 3 mn		Footing 45 mn	Sortie Longue 1h15 dont 15mn allure 10 kms
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		Fractionné long 3 x 8 mn Récup = 3 mn		Fractionné long 3 x 8 mn Récup = 3 mn	Sortie Longue 1h15 dont 15mn allure 10 kms
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		VMA 2 x 8 x [30 s - 30 s] Récup : 3 mn		Footing 45 mn	Sortie Longue 1h15 dont 15mn allure 10 kms
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn + 5 à 10 lignes droites		Footing 30 à 40 mn			COURSE 10 KMS
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 							

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED 10 KILOMÈTRES

OBJECTIF : MOINS DE 50 MINUTES

8 SEMAINES - 3 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn		VMA 10 x [30 s – 30 s]			Sortie Longue 1h10
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn		VMA 2 x 5 x [1mn – 45 s] Récup 3 mn entre les 2 blocs			Sortie Longue 1h10 Finir avec les 10 dernières minutes un peu plus vite
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		VMA 2 x [5 x 500m] Récup 1 mn et 3 mn entre les 2 blocs			Sortie Longue 1h15 Avec 2 x 10 mn un peu plus rapide
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE			Endurance 1 Quadriceps		Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn		VMA 2 x [8 x (30s -30s)] Récup 3 mn entre les 2 blocs			Footing 1 heure
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE			Endurance 1 Quadriceps				Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		Fractionné long 5 x 1 km Récup 2 mn			Sortie Longue 1h15 Avec 2 x 12 mn un peu plus rapide
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		Fractionné long 6 x 1 km Récup 2 mn			Sortie Longue 1h20 Avec 2 x 15 mn à la vitesse du 10 kms
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn		Fractionné long 5 x 1,5 km Récup 2 mn			Sortie Longue 1h20 Avec 3 x 12 mn à la vitesse du 10 kms
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Résistance 1 Quadriceps		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 40 mn + 6 lignes droites		Footing 30 à 40 mn			COURSE 10 KMS
Compex®	PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 							

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

COURSE A PIED 10 KILOMÈTRES

OBJECTIF : MOINS D'UNE HEURE OU FINIR
8 SEMAINES - 2 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn				Footing 45 mn
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 1 Quadriceps			Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn avec 6 x [30s – 30s]				Footing 1h10
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 1 Quadriceps			Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn avec 5 x 1 mn plus rapide				Footing 1h15
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 1 Quadriceps			Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 4 SEMAINE ALLÉGÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn avec 6 x 1 mn plus rapide				Footing 1h20 avec 2 x 10 mn un peu plus rapide
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 1 Quadriceps			Endurance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 5

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn avec 10 x [30s – 30s]				Footing 1h20 avec 2 x 15 mn un peu plus rapide
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 2 Quadriceps			Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 50 mn avec 5 x 2 mn plus rapide				Footing 1h10 avec 2 x 15 mn un peu plus rapide
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 2 Quadriceps			Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 45 mn avec 4 x 1 km plus rapide				Footing 1h10 avec 2 x 15 mn un peu plus rapide
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 		Endurance 2 Quadriceps			Endurance 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux				

SEMAINE 8 AFFÛTAGE AVANT LA COURSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENT			Footing 35 mn + 6 lignes droites				COURSE 10 KMS
Compex® PRÉPA PHYSIQUE 			Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux
Compex® RÉCUPÉRATION 							

ORTHÈSES SPORTIVES

Optimisez vos performances avec la nouvelle gamme d'orthèses Complex



SOUTIEN DE LA PERFORMANCE ET COMPRESSION

NIVEAU DE MAINTIEN



PINPOINT KNEE STRAP

- La technologie de ciblage procure un maintien confortable et ciblé pour aider à soulager la douleur
- Maintien ajustable
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Tendinites patellaires, tendinites chroniques

LACE-UP ANKLE

- Orthèse de cheville légère, facile à mettre en place grâce aux lacets et sangles en circonférence
- Stabilise le talon et prévient les entorses de cheville
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Entorses et foulures de la cheville, instabilité de la cheville

TRIZONE™

SOUTIEN ET COMPRESSION HYBRIDE

NIVEAU DE MAINTIEN



TRIZONE KNEE

- Manchon de genou avec zones de compression ciblée
- Les bandes de silicone renforcent le maintien et la proprioception
- Disponible en version gauche et droite



RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les entorses légères, les inflammations et pour réduire les tensions au niveau du genou

TRIZONE CALF

- 3 zones de compression placées autour du mollet et du tibia
- Les bandes silicone renforcent le support de façon ciblée
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs, les inflammations légères, les douleurs articulaires

TRIZONE ANKLE

- La structure tricotée apporte maintien et stabilité
- Les bandes silicone renforcent le maintien
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les chevilles fragiles, les entorses bénignes de la cheville

Les produits Trizone ne sont pas des produits médicaux.

WEBTECH™

SILICONE EXTENSIBLE & ABSORPTION DES CHOCS

NIVEAU DE MAINTIEN



WEBTECH PATELLA

- Les membranes silicone entourent et stabilisent la rotule
- Le silicone extensible aide à absorber les chocs et à diffuser les tensions
- Design ergonomique et léger
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Les douleurs antérieures légères du genou, l'instabilité du genou, les mouvements répétitifs et pour réduire les tensions au niveau du genou.

WEBTECH PATELLA STRAP

- La sangle silicone applique une pression uniforme sur le tendon rotulien
- Sangle arrière rembourrée pour un confort accru
- Modèle bilatéral



RECOMMANDÉ POUR

Soulager les contraintes autour de la rotule

Les produits Trizone ne sont pas des produits médicaux.



COMPEX TAPE

Compex tape est une bande adhésive élastique de haute qualité, sans médicament, sans latex, composée d'un support en coton de qualité supérieure et d'une masse adhésive acrylique hypoallergénique. Compex tape est imperméable à l'eau et peut être portée plusieurs jours consécutivement.

FONCTIONS PRINCIPALES

- Soutien musculaire
- Diminution de la congestion lymphatique
- Entretien du fonctionnement articulaire par stimulation proprioceptive et support mécanique
- Soulagement de la douleur



NOIR



BLEU



ROSE



BEIGE

RECOMMANDÉ POUR

- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la perception corporelle, proprioception
- Amélioration de la circulation sanguine et activation du système lymphatique
- Activation des systèmes de guérison dans le corps
- Amélioration des fonctions musculaires et des mouvements
- Procure un maintien structurel aux articulations et aux mouvements musculaires

CARACTERISTIQUES COMMUNES



MAINTIEN



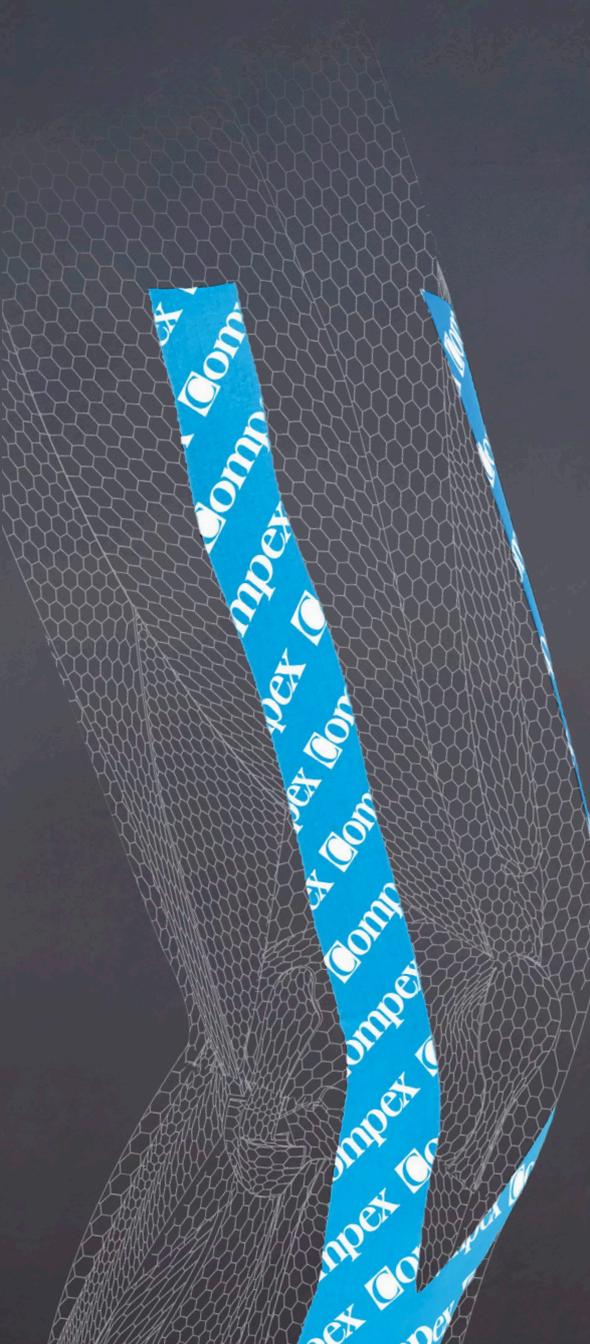
ADHÉSION
FORTE



LÉGÈRETÉ



RÉSISTANT
À L'EAU





PRIX PUBLIC CONSEILLÉ TTC : 9.90 €

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE

Les électrostimulateurs Compes sont des dispositifs médicaux de classe IIa qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Ce sont des appareils dédiés à la stimulation des motoneurons de personnes en bonne santé afin d'améliorer/faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels afin d'obtenir des effets antalgiques.

Les orthèses CompeX présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans le catalogue, selon la directive 93/42/CEE.

Les orthèses CompeX présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans ce livret, selon la directive 93/43/CEE.