

	Con zapatillas mixtas	Con zapatillas minimalistas o descalzo	Ejercicios complementarios
SEMANA 1 a SEMANA 6	2-4 Entrenamientos habituales	Semana 1: Correr 2' Semana 2: Correr 4' Semana 3: Correr 4' Semana 4: Correr 5' Semana 5: Correr 7' Semana 6: Correr 10'	<p>Varios días a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar descalzo en casa - Subir caminando de 2 a 4 pisos de escaleras x2 - Bajar caminando de 2 a 4 pisos de escaleras x2 <p>Un día a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevaciones de gemelo (Calf Raises): Colócate sobre unas escaleras o plataforma elevada de modo que la puntera esté apoyada en el escalón y el talón quede en el aire. - A la pata coja, primero una pierna y luego la otra, para empezar puedes apoyarte en la barandilla y regular el peso. - La semana 1 y 2 haz dos series de 6 repeticiones bajando lentamente y subiendo rápido. La semana 3 y 4, dos series de 8 repeticiones. La semana 5 y 6, tres series de 9 repeticiones. - Aguanta entre 25 y 40 segundos a la pata coja, con la pierna de apoyo ligeramente flexionada y las manos en la cintura (x2 cada pierna).
SEMANA 7	3-5 Entrenamientos habituales	Descanso	<p>Sigue caminando descalzo en casa -todo lo posible-. Esta semana intenta dar algún paseo con zapatillas minimalistas de 25 a 40 minutos.</p>
SEMANA 8 a SEMANA 16	2-4 Entrenamientos habituales	Semana 8: Correr 7' Correr 8' Semana 9: Correr 10' Correr 8' Semana 10: Correr 10' Correr 12' Semana 11: Correr 10' Correr 15' Semana 12: Correr 10' Semana 13: Correr 12' Correr 17' Semana 14: Correr 15' Correr 20' Semana 15: Correr 17' Correr 25' Semana 16: Correr 20' Correr 30'	<p>Varios días a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar descalzo en casa <p>Un día a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - * Subir corriendo suave de 10 a 15 escalones x3 - * Bajar corriendo suave de 10 a 15 escalones x3 <p>* Con el paso de las semanas incrementa la velocidad de las subidas y bajadas, se trata de coger habilidad en los apoyos, mejorar la técnica y seguir ganando fuerza. Si notas las pantorrillas cargadas, cancela la sesión de escaleras de esa semana.</p>