

	Con zapatillas mixtas	Con zapatillas minimalistas o descalzo	Notas
SEMANA 17	3-5 Entrenamientos habituales	Correr 15' suave	No te saltes la semana de asimilación.
SEMANA 18 a SEMANA 22	2-4 Entrenamientos habituales	Semana 18: Correr 25' Correr 30' Semana 19: Correr 30' Correr 35' Semana 20: Correr 35' Correr 40' Semana 21: Correr 35' Correr 45' Semana 21: Correr 35' Correr 50'	Asimilada la técnica de carrera, nos centramos en progresar en los entrenamientos minimalistas. Partiendo de la base de rodar cómodo entre 25 y 30 minutos llegaremos al objetivo de correr sin problemas 50'. Es recomendable que sigas caminando descalzo en casa y que reduzcas la amortiguación en tu vida diaria. Busca calzado amplio, ligero y transpirable.
SEMANA 23	2-4 Entrenamientos habituales	Correr 30' suave	No te saltes la semana de asimilación.

ZapatillasMinimalistas.NET