

	Con zapatillas mixtas	Con zapatillas minimalistas o descalzo	Notas
SEMANA 24 a SEMANA 28	<p>1-3 entrenamientos libres si has cambiado las zapatillas mixtas</p> <p>0-2 sesiones si no las has cambiado</p>	<p>Añadimos una sesión minimalista durante 5 semanas (3 entrenamientos minimalistas). Repártelas como quieras según tu gusto y tus sensaciones. Intenta hacer alguna sesión a ritmos variados y por terrenos mixtos.</p>	<p>Ajústate a la horquilla 1-3 o 0-2 dependiendo de la intensidad de tus entrenamientos y de tu nivel físico. Si tienes un buen nivel haz 3 sesiones libres con calzado “casi minimalista” (o 2 si no has cambiado de zapatillas), si tienes menos nivel haz una o ninguna.</p>
SEMANA 29 en adelante	Libre	3-5 Entrenamientos	<p>Ajusta tus entrenamientos según tus gustos y necesidades. Llegados a este punto puedes elegir entre entrenar con calzado 100% minimalista o mantener las sesiones con algo de amortiguación o calzado “casi minimalista”.</p> <p>Haz lo que te resulte más cómodo.</p>

ZapatillasMinimalistas.NET