

TRANSICIÓN AL MINIMALISMO

DESCUBRIMIENTO

Esta primera fase busca la familiarización del usuario con el calzado minimalista. La idea es iniciar con caminatas cortas, observando cómo responden los pies y comprendiendo su importancia en la salud y en el bienestar general del cuerpo.

TRANSICIÓN

Esta fase, de una duración aproximada de cuatro meses, es clave para fortalecer el tren inferior y desarrollar una cadencia adecuada. Durante este periodo, el tiempo de carrera debe aumentarse progresivamente hasta llegar a correr cómodamente por al menos 60 minutos, manteniendo ritmos lentos y priorizando una pisada natural.

TÉCNICA DE CARRERA

Este microciclo avanza hacia un trabajo analítico de la técnica de carrera, donde se enfatiza la pisada y la cadencia. El objetivo es lograr una carrera eficiente y fluida mediante una técnica minimalista bien ejecutada.

PLAN INDIVIDUALIZADO

Una vez completada la transición y con una base sólida, es el momento de personalizar el entrenamiento para aquellos que deseen competir o mejorar su rendimiento específico. Esta fase final ajusta las sesiones de acuerdo a las necesidades y metas de cada corredor.

FORMULARIO

ADAPTACIÓN

La fase de adaptación incrementa gradualmente el tiempo dedicado a caminar con calzado minimalista. La recomendación es observar detenidamente la respuesta de los pies y ajustar el tiempo de caminata. Una vez que se logre caminar sin molestias durante periodos de 45 a 60 minutos, el corredor estará listo para avanzar a la fase de transición.

ASIMILACIÓN

En esta etapa, la carrera natural ya debe estar integrada, lo que permitirá al corredor entrar al segundo macrociclo con una base sólida de técnica y resistencia.

TRABAJO ESPECÍFICO

Comprende sesiones de resistencia aeróbica extensiva (superiores a los 60 minutos) y entrenamientos de series cortas y largas. Se continúa fortaleciendo el tren inferior, incorporando ejercicios propioceptivos avanzados para una mayor estabilidad y control.

2 SEMANAS

2 SEMANAS

16 SEMANAS

4 SEMANAS

4 SEMANAS

SEGÚN OBJETIVOS

SEGÚN OBJETIVOS

