



al poner y quitar las pesas. A partir de la cuarta semana pasamos a usarlas dos días por semana y fuimos aumentando cinco puntos porcentuales cada día. Se tardan muy pocos segundos en ponerlos o quitarlos de los empeines y seguir corriendo, sobre todo cuando ya tienes práctica, por lo que es importante que ensayes un poco en casa los primeros días sin mirar, para coger bien el truco. Si se sigue progresando y se alcanzan las doce semanas, convendría seguir aumentando así:

- Del 50% al 55% del tiempo.
- Del 55% al 60% .
- Del 65% al 70%.
- Del 70% al 75%.
- Del 75% al 80%.

Finalmente se podrían usar casi de continuo. Después, deberías volver a parar porque si no el cuerpo deja de sentir el estímulo, o aumentar el peso de las Powerinstep, que las hay desde 50 hasta 200 gramos. Muy recomendables.