MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

ENTRENAMIENTO · 14.03.2027

Bloque de base, 23 de noviembre a 20 de diciembre

Cuatro semanas para llegar a los 10 km y entrar en el plan Terminar tu primera media. Si descubres esta página a mitad del bloque, empieza en la semana cuya sesión del domingo no supere en más de un 10 % el entrenamiento más largo que hayas hecho en las últimas cuatro semanas.

ANTES DE EMPEZAR. Este plan es información general. No sustituye al médico ni a un plan de entrenamiento individual. Hazte un reconocimiento médico deportivo antes de empezar la preparación. Dolor en el pecho, falta de aire fuera de lo normal, palpitaciones o mareos obligan a parar y a acudir al médico.

Semana	Fechas	Fase	Martes	Jueves	Domingo	Trabajo de fuerza	Km de Rui
1	23 a 29 nov	Base	30 min suaves	30 min suaves	8 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	18
2	30 nov a 6 dic	Base	35 min suaves	30 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	8,5 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	19
3	7 a 13 dic	Base	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	35 min suaves	9 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	20
4	14 a 20 dic	Base	40 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	9,5 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	22

Plan de Luís Fonseca, entrenador de atletismo de medio fondo, fondo y trail, a partir de la charla del 22 de noviembre de 2026 sobre el entrenamiento para la media maratón y la maratón.

gaia-half-marathon.com/es/entrenamiento/plan-de-entrenamiento/