MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

ENTRENAMIENTO · 14.03.2027

Mejorar tu marca, 4 entrenamientos por semana

Trabajo de fuerza el miércoles y el viernes. El lunes es día de descanso.

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	Sábado	Domingo	Trabajo de fuerza	Km de Rui
1	21 a 27 dic	Base	15 min suaves, 4 × 5 min a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves	30 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	14 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	35
2	28 dic a 3 ene	Base	15 min suaves, 5 × 1 km a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	15 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	38
3	4 a 10 ene	Base	15 min suaves, 6 × 800 m a ritmo de 5 km con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	50 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	16 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	40
4	11 a 17 ene	Descarga	45 min suaves, con 6 progresivos de 20 s al final	40 min suaves	30 min suaves	12 km suaves	A y B, con una serie menos	30
5	18 a 24 ene	Construcción	15 min suaves, 3 × 10 min a ritmo de umbral con 3 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	55 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	17 km suaves	A y B, con carga ligera y saltos	42
6	25 a 31 ene	Construcción	15 min suaves, 6 × 1 km a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	55 min suaves	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	18 km suaves. Los últimos 4 km a ritmo de media maratón	A y B, con carga ligera y saltos	45
7	1 a 7 feb	Construcción	15 min suaves, 2 × 15 min a ritmo de umbral con 4 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	60 min suaves	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	19 km suaves. Prueba el desayuno de carrera	A y B, con carga ligera y saltos	45
8	8 a 14 feb	Descarga	45 min suaves, con 6 progresivos de 20 s al final	45 min suaves	30 min suaves	14 km suaves	A y B, con una serie menos	33
9	15 a 21 feb	Específica	15 min suaves, 3 × 3 km a ritmo de media maratón con 3 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	55 min suaves	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	20 km suaves	A y B, sin subir la carga	49
10	22 a 28 feb	Específica	15 min suaves, 5 × 1 km a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	50 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	18 km suaves. Ensayo general, con 2 × 4 km a ritmo de media maratón en la segunda mitad y 1 km suave entre los dos	A y B, sin subir la carga	42

Semana	Fechas	Fase	Martes	Jueves	Sábado	Domingo	Trabajo de fuerza	Km de Rui
11	1 a 7 mar	Puesta a punto	15 min suaves, 3 × 2 km a ritmo de media maratón con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves	30 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	13 km suaves. Los últimos 3 km a ritmo de media maratón	Solo A, ligera, hasta el miércoles	36
12	8 a 14 mar	Carrera	15 min suaves, 4 × 1 km a ritmo de media maratón con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	25 min suaves	Carrera, 21,1 km	Sin trabajo de fuerza, solo movilidad	19 más la carrera

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/