MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

ENTRENAMIENTO · 14.03.2027

Terminar tu primera media, 3 entrenamientos por semana

Trabajo de fuerza el miércoles y el viernes. El lunes y el sábado son días 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	Domingo	Trabajo de fuerza	Km de Rui
1	21 a 27 dic	Base	40 min suaves	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	10 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	22
2	28 dic a 3 ene	Base	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	40 min suaves	11 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	24
3	4 a 10 ene	Base	15 min suaves, 3 × 5 min a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	40 min suaves	12 km suaves	A y B, solo con el peso corporal	26
4	11 a 17 ene	Descarga	35 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	30 min suaves	9 km suaves	A y B, con una serie menos	19
5	18 a 24 ene	Construcción	15 min suaves, 4 × 5 min a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	40 min suaves	13 km suaves	A y B, con carga ligera y saltos	28
6	25 a 31 ene	Construcción	15 min suaves, 3 × 8 min a ritmo de umbral con 3 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	14 km suaves	A y B, con carga ligera y saltos	31
7	1 a 7 feb	Construcción	15 min suaves, 5 × 5 min a ritmo de umbral con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves	15 km suaves. Prueba el desayuno de carrera	A y B, con carga ligera y saltos	32
8	8 a 14 feb	Descarga	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	35 min suaves	11 km suaves	A y B, con una serie menos	23
9	15 a 21 feb	Específica	15 min suaves, 3 × 10 min a ritmo de umbral con 3 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	45 min suaves	16,5 km suaves	A y B, sin subir la carga	34
10	22 a 28 feb	Específica	15 min suaves, 2 × 15 min a ritmo de media maratón con 3 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	40 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	18 km suaves. Ensayo general, con la ropa, las zapatillas, el desayuno y los geles de la carrera	A y B, sin subir la carga	35
11	1 a 7 mar	Puesta a punto	15 min suaves, 3 × 8 min 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	12 km suaves	Solo A, ligera, hasta el miércoles	28
12	8 a 14 mar	Carrera	15 min suaves, 3 × 5 min a ritmo de media maratón con 2 min de trote entre repeticiones, 10 min suaves	30 min suaves, con 4 progresivos de 20 s al final	Sábado, 15 min suaves (opcional). Domingo, Carrera, 21,1 km	Sin trabajo de fuerza, solo movilidad	15 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/