MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

TREINO · 14.03.2027

Bloco de base, 23 de novembro a 20 de dezembro

Quatro semanas para chegar aos 10 km e entrar no plano Terminar a primeira meia. Quem descobrir esta página a meio do bloco começa na semana cujo treino de domingo não passa 10 % do maior treino que fez nas últimas quatro semanas.

ANTES DE COMEÇAR. Este plano é informação geral. Não substitui o médico nem um plano de treino individual. Faça um exame médico-desportivo antes de iniciar a preparação. Dor no peito, falta de ar fora do normal, palpitações ou tonturas obrigam a parar e a procurar um médico.

Semana	Datas	Fase	Terça	Quinta	Domingo	Reforço	Km do Rui
1	23 a 29 nov	Base	30 min fáceis	30 min fáceis	8 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	18
2	30 nov a 6 dez	Base	35 min fáceis	30 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	8,5 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	19
3	7 a 13 dez	Base	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	35 min fáceis	9 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	20
4	14 a 20 dez	Base	40 min fáceis	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	9,5 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	22

Plano de Luís Fonseca, treinador de atletismo de meio-fundo, fundo e trail, a partir da palestra de 22 de novembro de 2026 sobre o treino para a meia maratona e a maratona.

gaia-half-marathon.com/treino/plano-de-treinos/