MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

TREINO · 14.03.2027

Melhorar o tempo, 4 treinos por semana

Reforço à quarta e à sexta. A segunda-feira é dia de descanso.

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	Sábado	Domingo	Reforço	Km do Rui
1	21 a 27 dez	Base	15 min fáceis, 4 × 5 min a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	45 min fáceis	30 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	14 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	35
2	28 dez a 3 jan	Base	15 min fáceis, 5 × 1 km a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	45 min fáceis	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	15 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	38
3	4 a 10 jan	Base	15 min fáceis, 6 × 800 m a ritmo de 5 km com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	50 min fáceis	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	16 km fáceis	A e B, só com o peso do corpo	40
4	11 a 17 jan	Descarga	45 min fáceis, com 6 acelerações de 20 s no fim	40 min fáceis	30 min fáceis	12 km fáceis	A e B, com menos uma série	30
5	18 a 24 jan	Construção	15 min fáceis, 3 × 10 min a ritmo de limiar com 3 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	55 min fáceis	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	17 km fáceis	A e B, com carga leve e saltos	42
6	25 a 31 jan	Construção	15 min fáceis, 6 × 1 km a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	55 min fáceis	40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	18 km fáceis. Os últimos 4 km a ritmo de meia maratona	A e B, com carga leve e saltos	45
7	1 a 7 fev	Construção	15 min fáceis, 2 × 15 min a ritmo de limiar com 4 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	60 min fáceis	40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	19 km fáceis. Teste o pequeno-almoço da prova	A e B, com carga leve e saltos	45
8	8 a 14 fev	Descarga	45 min fáceis, com 6 acelerações de 20 s no fim	45 min fáceis	30 min fáceis	14 km fáceis	A e B, com menos uma série	33
9	15 a 21 fev	Específica	15 min fáceis, 3 × 3 km a ritmo de meia maratona com 3 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	55 min fáceis	40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	20 km fáceis	A e B, sem subir a carga	49
10	22 a 28 fev	Específica	15 min fáceis, 5 × 1 km a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	50 min fáceis	35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	18 km fáceis. Ensaio geral, com 2 × 4 km a ritmo de meia maratona na segunda metade e 1 km fácil entre os dois	A e B, sem subir a carga	42

Semana	Datas	Fase	Terça	Quinta	Sábado	Domingo	Reforço	Km do Rui
11	1 a 7 mar	Afinamento	15 min fáceis, 3 × 2 km a ritmo de meia maratona com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	45 min fáceis	30 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	13 km fáceis. Os últimos 3 km a ritmo de meia maratona	Só A, leve, até quarta-feira	36
12	8 a 14 mar	Prova	15 min fáceis, 4 × 1 km a ritmo de meia maratona com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis	40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim	25 min fáceis	Prova, 21,1 km	Sem reforço, só mobilidade	19 mais a prova

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/