MEIA MARATONA GAIA
CORRIDA DO ATLÂNTICO

TREINO · 14.03.2027

# Terminar a primeira meia, 3 treinos por semana

Reforço à quarta e à sexta. Segunda e sábado são dias 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 | Domingo | Reforço | Km do Rui |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 21 a 27 dez | Base | 40 min fáceis | 35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 10 km fáceis | A e B, só com o peso do corpo | 22 |
| 2 | 28 dez a 3 jan | Base | 40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 40 min fáceis | 11 km fáceis | A e B, só com o peso do corpo | 24 |
| 3 | 4 a 10 jan | Base | 15 min fáceis, 3 × 5 min a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 40 min fáceis | 12 km fáceis | A e B, só com o peso do corpo | 26 |
| 4 | 11 a 17 jan | Descarga | 35 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 30 min fáceis | 9 km fáceis | A e B, com menos uma série | 19 |
| 5 | 18 a 24 jan | Construção | 15 min fáceis, 4 × 5 min a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 40 min fáceis | 13 km fáceis | A e B, com carga leve e saltos | 28 |
| 6 | 25 a 31 jan | Construção | 15 min fáceis, 3 × 8 min a ritmo de limiar com 3 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 45 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 14 km fáceis | A e B, com carga leve e saltos | 31 |
| 7 | 1 a 7 fev | Construção | 15 min fáceis, 5 × 5 min a ritmo de limiar com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 45 min fáceis | 15 km fáceis. Teste o pequeno-almoço da prova | A e B, com carga leve e saltos | 32 |
| 8 | 8 a 14 fev | Descarga | 40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 35 min fáceis | 11 km fáceis | A e B, com menos uma série | 23 |
| 9 | 15 a 21 fev | Específica | 15 min fáceis, 3 × 10 min a ritmo de limiar com 3 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 45 min fáceis | 16,5 km fáceis | A e B, sem subir a carga | 34 |
| 10 | 22 a 28 fev | Específica | 15 min fáceis, 2 × 15 min a ritmo de meia maratona com 3 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 40 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | 18 km fáceis. Ensaio geral, com a roupa, as sapatilhas, o pequeno-almoço e os géis da prova | A e B, sem subir a carga | 35 |
| 11 | 1 a 7 mar | Afinamento | 15 min fáceis, 3 × 8 min 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 | 12 km fáceis | Só A, leve, até quarta-feira | 28 |
| 12 | 8 a 14 mar | Prova | 15 min fáceis, 3 × 5 min a ritmo de meia maratona com 2 min de trote entre repetições, 10 min fáceis | 30 min fáceis, com 4 acelerações de 20 s no fim | Sábado, 15 min fáceis (opcional). Domingo, Prova, 21,1 km | Sem reforço, só mobilidade | 15 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/