Ripetute per 5 km – Tabelle operative RunRitual

Questo documento riassume le principali strutture di ripetute per preparare una gara di 5 km, con focus su potenza aerobica, economia di corsa e gestione del carico settimanale.

Livello	Ripetute	Recupero	Obiettivo
Base	8 x 400 m	1'30"	Economia e velocità
Intermedio	6 x 600 m	2'	VO2max
Avanzato	5 x 1000 m	2'30"	Soglia alta