Ripetute per la Maratona – Checklist Decisionale RunRitual

Questo PDF serve per decidere se inserire, ridurre o eliminare le ripetute nella preparazione di una maratona. Non è una tabella da copiare, ma uno strumento decisionale.

Domanda chiave	Se la risposta è NO	Azione
Il lungo è stabile?	Priorità non rispettata	Togli le ripetute
Recuperi bene a 48h?	Fatica cumulativa	Riduci qualità
Ritmo maratona è automatico?	Base incompleta	Lavora sul medio
Gambe fresche a inizio settimana?	Stress residuo	Scarico