

RunRitual Lab

Mezza Maratona — Guida essenziale ad alta densità

La mezza maratona è una gara di soglia. Vince chi mantiene controllo di ritmo e frequenza cardiaca, non chi forza. Questa guida sintetizza il metodo RunRitual per correre 21 km in stabilità.

Target fisiologici

Parametro	Range	Indicazione
FC gara	85–90%	Soglia aerobica
Durata	80–100'	Stress prolungato
Deriva FC	<5%	Ritmo sotto controllo
RPE	7–8/10	Sostenibile

Struttura del programma

Blocco	Settimane	Obiettivo
Base	1–4	Efficienza
Resistenza–ritmo	5–8	Soglia stabile
Affinamento	9–12	Freschezza

Frequenza per livello

Livello	Uscite	Focus
Sub 2h	3	Controllo
Sub 1h45	4	Ritmo gara
Sub 1h30	5	Precisione

Sub 1h30 — Uomo vs Donna

Parametro	Uomo	Donna
Ritmo	~4:15/km	~4:30/km
FC	88–91%	86–90%
Rischio	Overpacing	Deriva tardiva
Focus	Primi 10 km	Tenuta finale

Strategia di gara

Fase	Km	Indicazione
Controllo	0–7	Prudenza
Consolidamento	7–14	Economia
Spinta	14–21	Solo se stabile

Check termico

Temp.	Adattamento	Nota
-------	-------------	------

<10 °C	Parti prudente	Warm-up lungo
10–20 °C	Target pieno	Ideale
>20 °C	–5–8"/km	Sali ogni 30'

Sintesi RunRitual. Controllo, progressione e recupero rendono la prestazione ripetibile. La mezza si decide nella seconda metà.