

Ripetute

Velocità di soglia	200	400	600	800	1000	2000	3000
12,0	0.49	1.44	2.45	3.44	4.45	9.36	14.33
	0.50	1.46	2.46	3.46	4.48	9.42	14.42
12,2	0.48	1.42	2.42	3.40	4.41	9.27	14.19
	0.50	1.44	2.43	3.42	4.43	9.32	14.27
12,4	0.47	1.40	2.39	3.37	4.36	9.18	14.05
	0.49	1.42	2.41	3.39	4.39	9.23	14.13
12,6	0.47	1.39	2.37	3.33	4.32	9.09	13.52
	0.48	1.41	2.38	3.35	4.34	9.14	14.00
12,8	0.46	1.37	2.34	3.30	4.27	9.00	13.39
	0.47	1.39	2.36	3.32	4.30	9.06	13.47
13,0	0.45	1.36	2.32	3.27	4.23	8.52	13.26
	0.46	1.38	2.33	3.29	4.26	8.57	13.34
13,2	0.45	1.34	2.30	3.23	4.19	8.44	13.14
	0.46	1.36	2.31	3.25	4.22	8.49	13.22
13,4	0.44	1.33	2.27	3.20	4.15	8.36	13.02
	0.45	1.35	2.29	3.22	4.18	8.41	13.10
13,6	0.43	1.32	2.25	3.17	4.12	8.29	12.50
	0.44	1.33	2.27	3.19	4.14	8.34	12.58
13,8	0.43	1.30	2.23	3.15	4.08	8.21	12.39
	0.44	1.32	2.24	3.16	4.10	8.26	12.47
14,0	0.42	1.29	2.21	3.12	4.04	8.14	12.28
	0.43	1.31	2.22	3.14	4.07	8.19	12.36
14,2	0.41	1.28	2.19	3.09	4.01	8.07	12.18
	0.42	1.29	2.20	3.11	4.03	8.12	12.25
14,4	0.41	1.26	2.17	3.06	3.58	8.00	12.08
	0.42	1.28	2.18	3.08	4.00	8.05	12.15
14,6	0.40	1.25	2.15	3.04	3.54	7.54	11.58
	0.41	1.27	2.16	3.06	3.57	7.58	12.05
14,8	0.40	1.24	2.13	3.01	3.51	7.47	11.48
	0.41	1.26	2.15	3.03	3.53	7.52	11.55
15,0	0.39	1.23	2.12	2.59	3.48	7.41	11.39
	0.40	1.24	2.13	3.01	3.50	7.46	11.45
15,2	0.39	1.22	2.10	2.57	3.45	7.35	11.29
	0.40	1.23	2.11	2.58	3.47	7.39	11.36
15,4	0.38	1.21	2.08	2.54	3.42	7.29	11.20
	0.39	1.22	2.09	2.56	3.44	7.33	11.27
15,6	0.38	1.20	2.07	2.52	3.39	7.23	11.12
	0.39	1.21	2.08	2.54	3.41	7.28	11.18
15,8	0.37	1.19	2.05	2.50	3.37	7.18	11.03
	0.38	1.20	2.06	2.51	3.39	7.22	11.10
16,0	0.37	1.18	2.03	2.48	3.34	7.12	10.55
	0.38	1.19	2.05	2.49	3.36	7.16	11.01
16,2	0.36	1.17	2.02	2.46	3.31	7.07	10.47
	0.37	1.18	2.03	2.47	3.33	7.11	10.53
16,4	0.36	1.16	2.00	2.44	3.29	7.02	10.39
	0.37	1.17	2.01	2.45	3.31	7.06	10.45
16,6	0.35	1.15	1.59	2.42	3.26	6.57	10.31
	0.36	1.16	2.00	2.43	3.28	7.01	10.37
16,8	0.35	1.14	1.57	2.40	3.24	6.52	10.24
	0.36	1.15	1.59	2.41	3.26	6.56	10.30
17,0	0.35	1.13	1.56	2.38	3.21	6.47	10.16
	0.35	1.14	1.57	2.39	3.23	6.51	10.22
17,2	0.34	1.12	1.55	2.36	3.19	6.42	10.09
	0.35	1.14	1.56	2.37	3.21	6.46	10.15
17,4	0.34	1.11	1.53	2.34	3.17	6.37	10.02
	0.35	1.13	1.54	2.36	3.18	6.41	10.08
17,6	0.33	1.11	1.52	2.32	3.14	6.33	9.55
	0.34	1.12	1.53	2.34	3.16	6.37	10.01
17,8	0.33	1.10	1.51	2.31	3.12	6.28	9.49
	0.34	1.11	1.52	2.32	3.14	6.32	9.54
18,0	0.33	1.09	1.50	2.29	3.10	6.24	9.42
	0.33	1.10	1.51	2.30	3.12	6.28	9.48

Fonte: "Ripetutamente veloci" di F. Massini - CORRERE Giugno 1996, pag. 69

Ripetute

Velocità di soglia	Tempo Maratona	1000	2000	3000	4000	5000	6000	7000	Recupero 1000 m. Da a	
12,0	4.08.35	4.51	9.48	15.00	20.12	25.31	30.56	36.28	5.33	6.15
12,2	4.03.14	4.46	9.39	14.45	19.52	25.06	30.25	35.52	5.28	6.09
12,4	3.58.07	4.42	9.29	14.31	19.33	24.41	29.56	35.17	5.23	6.03
12,6	3.53.14	4.37	9.20	14.17	19.14	24.18	29.27	34.43	5.17	5.57
12,8	3.48.33	4.33	9.11	14.04	18.56	23.55	29.00	34.11	5.12	5.52
13,0	3.44.03	4.29	9.03	13.51	18.39	23.33	28.33	33.39	5.08	5.46
13,2	3.39.44	4.25	8.55	13.38	18.22	23.11	28.07	33.09	5.03	5.41
13,4	3.35.35	4.21	8.47	13.26	18.05	22.51	27.42	32.39	4.59	5.36
13,6	3.31.36	4.17	8.39	13.14	17.50	22.31	27.17	32.10	4.54	5.31
13,8	3.27.45	4.13	8.32	13.03	17.34	22.11	26.54	31.42	4.50	5.26
14,0	3.24.04	4.10	8.24	12.51	17.19	21.52	26.31	31.15	4.46	5.21
14,2	3.20.30	4.06	8.17	12.41	17.04	21.33	26.08	30.49	4.42	5.17
14,4	3.17.04	4.03	8.10	12.30	16.50	21.16	25.46	30.23	4.38	5.12
14,6	3.13.45	3.59	8.03	12.20	16.36	20.58	25.25	29.58	4.34	5.08
14,8	3.10.33	3.56	7.57	12.10	16.23	20.41	25.05	29.34	4.30	5.04
15,0	3.07.27	3.53	7.51	12.00	16.10	20.24	24.45	29.10	4.27	5.00
15,2	3.04.27	3.50	7.44	11.51	15.57	20.08	24.25	28.47	4.23	4.56
15,4	3.01.34	3.47	7.38	11.41	15.45	19.53	24.06	28.25	4.20	4.52
15,6	2.58.46	3.44	7.32	11.32	15.32	19.37	23.47	28.03	4.16	4.48
15,8	2.56.03	3.41	7.27	11.24	15.21	19.22	23.29	27.41	4.13	4.45
16,0	2.53.25	3.38	7.21	11.15	15.09	19.08	23.12	27.21	4.10	4.41
16,2	2.50.52	3.36	7.16	11.07	14.58	18.54	22.55	27.00	4.07	4.38
16,4	2.48.23	3.33	7.10	10.59	14.47	18.40	22.38	26.41	4.04	4.34
16,6	2.45.59	3.31	7.05	10.51	14.36	18.26	22.21	26.21	4.01	4.31
16,8	2.43.40	3.28	7.00	10.43	14.26	18.13	22.05	26.03	3.58	4.28
17,0	2.41.24	3.26	6.55	10.35	14.16	18.00	21.50	25.44	3.55	4.25
17,2	2.39.12	3.23	6.50	10.28	14.06	17.48	21.35	25.26	3.53	4.22
17,4	2.37.03	3.21	6.46	10.21	13.56	17.36	21.20	25.09	3.50	4.19
17,6	2.34.58	3.19	6.41	10.14	13.46	17.24	21.05	24.51	3.47	4.16
17,8	2.32.57	3.16	6.37	10.07	13.37	17.12	20.51	24.35	3.45	4.13
18,0	2.30.59	3.14	6.32	10.00	13.28	17.00	20.37	24.18	3.42	4.10

Fonte: "Prove veloci per maratone veloci" di F. Massini - CORRERE Luglio/Agosto 1996, pag. 66

(Tempo Maratona: stima FF)