

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:06:05**
RITMO PROMEDIO **0:07:15**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:20	0:07:20	1	22	0:07:15	2:40:50	22
2	0:07:20	0:14:40	2	23	0:07:10	2:48:00	23
3	0:07:20	0:22:00	3	24	0:07:05	2:55:05	24
4	0:07:15	0:29:15	4	25	0:07:15	3:02:20	25
5	0:07:15	0:36:30	5	26	0:07:15	3:09:35	26
6	0:07:20	0:43:50	6	27	0:07:15	3:16:50	27
7	0:07:20	0:51:10	7	28	0:07:10	3:24:00	28
8	0:07:20	0:58:30	8	29	0:07:10	3:31:10	29
9	0:07:20	1:05:50	9	30	0:07:15	3:38:25	30
10	0:07:20	1:13:10	10	31	0:07:15	3:45:40	31
11	0:07:20	1:20:30	11	32	0:07:10	3:52:50	32
12	0:07:15	1:27:45	12	33	0:07:10	4:00:00	33
13	0:07:15	1:35:00	13	34	0:07:10	4:07:10	34
14	0:07:15	1:42:15	14	35	0:07:10	4:14:20	35
15	0:07:15	1:49:30	15	36	0:07:15	4:21:35	36
16	0:07:15	1:56:45	16	37	0:07:10	4:28:45	37
17	0:07:15	2:04:00	17	38	0:07:10	4:35:55	38
18	0:07:20	2:11:20	18	39	0:07:20	4:43:15	39
19	0:07:25	2:18:45	19	40	0:07:20	4:50:35	40
20	0:07:25	2:26:10	20	41	0:07:15	4:57:50	41
21	0:07:25	2:33:35	21	42	0:07:15	5:05:05	42
				42.2	0:01:00	5:06:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:33:35
Segundos 21km	2:31:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:19
Segundos 21km	0:07:13

Ajuste 200m (42.2km) **5:06:05**
Ritmo Promedio Total **0:07:15**