

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:20:15**
RITMO PROMEDIO **0:07:35**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:40	0:07:40	1	22	0:07:35	2:48:10	22
2	0:07:40	0:15:20	2	23	0:07:30	2:55:40	23
3	0:07:40	0:23:00	3	24	0:07:25	3:03:05	24
4	0:07:35	0:30:35	4	25	0:07:35	3:10:40	25
5	0:07:35	0:38:10	5	26	0:07:35	3:18:15	26
6	0:07:40	0:45:50	6	27	0:07:35	3:25:50	27
7	0:07:40	0:53:30	7	28	0:07:30	3:33:20	28
8	0:07:40	1:01:10	8	29	0:07:30	3:40:50	29
9	0:07:40	1:08:50	9	30	0:07:35	3:48:25	30
10	0:07:40	1:16:30	10	31	0:07:35	3:56:00	31
11	0:07:40	1:24:10	11	32	0:07:30	4:03:30	32
12	0:07:35	1:31:45	12	33	0:07:30	4:11:00	33
13	0:07:35	1:39:20	13	34	0:07:30	4:18:30	34
14	0:07:35	1:46:55	14	35	0:07:30	4:26:00	35
15	0:07:35	1:54:30	15	36	0:07:35	4:33:35	36
16	0:07:35	2:02:05	16	37	0:07:30	4:41:05	37
17	0:07:35	2:09:40	17	38	0:07:30	4:48:35	38
18	0:07:40	2:17:20	18	39	0:07:40	4:56:15	39
19	0:07:45	2:25:05	19	40	0:07:40	5:03:55	40
20	0:07:45	2:32:50	20	41	0:07:35	5:11:30	41
21	0:07:45	2:40:35	21	42	0:07:35	5:19:05	42
				42.2	0:01:10	5:20:15	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:40:35
Segundos 21km	2:38:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:39
Segundos 21km	0:07:33

Ajuste 200m (42.2km) **5:20:15**
Ritmo Promedio Total **0:07:35**