

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:45:40**
RITMO PROMEDIO **0:05:21**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:25	0:05:25	1	22	0:05:20	1:58:40	22
2	0:05:25	0:10:50	2	23	0:05:15	2:03:55	23
3	0:05:25	0:16:15	3	24	0:05:10	2:09:05	24
4	0:05:20	0:21:35	4	25	0:05:20	2:14:25	25
5	0:05:20	0:26:55	5	26	0:05:20	2:19:45	26
6	0:05:25	0:32:20	6	27	0:05:20	2:25:05	27
7	0:05:25	0:37:45	7	28	0:05:15	2:30:20	28
8	0:05:25	0:43:10	8	29	0:05:15	2:35:35	29
9	0:05:25	0:48:35	9	30	0:05:20	2:40:55	30
10	0:05:25	0:54:00	10	31	0:05:20	2:46:15	31
11	0:05:25	0:59:25	11	32	0:05:15	2:51:30	32
12	0:05:20	1:04:45	12	33	0:05:15	2:56:45	33
13	0:05:20	1:10:05	13	34	0:05:15	3:02:00	34
14	0:05:20	1:15:25	14	35	0:05:15	3:07:15	35
15	0:05:20	1:20:45	15	36	0:05:20	3:12:35	36
16	0:05:20	1:26:05	16	37	0:05:15	3:17:50	37
17	0:05:20	1:31:25	17	38	0:05:15	3:23:05	38
18	0:05:25	1:36:50	18	39	0:05:25	3:28:30	39
19	0:05:30	1:42:20	19	40	0:05:25	3:33:55	40
20	0:05:30	1:47:50	20	41	0:05:20	3:39:15	41
21	0:05:30	1:53:20	21	42	0:05:20	3:44:35	42
				42.2	0:01:00	3:45:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:53:20
Segundos 21km	1:51:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:24
Segundos 21km	0:05:18

Ajuste 200m (42.2km) **3:45:40**
Ritmo Promedio Total **0:05:21**