

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:31:35

RITMO PROMEDIO

0:04:20



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:30	0:04:30	1
2	0:04:25	0:08:55	2
3	0:04:25	0:13:20	3
4	0:04:25	0:17:45	4
5	0:04:20	0:22:05	5
6	0:04:20	0:26:25	6
7	0:04:25	0:30:50	7
8	0:04:20	0:35:10	8
9	0:04:20	0:39:30	9
10	0:04:20	0:43:50	10
11	0:04:25	0:48:15	11
12	0:04:20	0:52:35	12
13	0:04:15	0:56:50	13
14	0:04:15	1:01:05	14
15	0:04:15	1:05:20	15
16	0:04:20	1:09:40	16
17	0:04:15	1:13:55	17
18	0:04:15	1:18:10	18
19	0:04:15	1:22:25	19
20	0:04:20	1:26:45	20
21.1	0:04:50	1:31:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:23
Segundos 10km	0:04:20