

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:02:30**
RITMO PROMEDIO **0:07:10**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:15	0:07:15	1	22	0:07:10	2:39:00	22
2	0:07:15	0:14:30	2	23	0:07:05	2:46:05	23
3	0:07:15	0:21:45	3	24	0:07:00	2:53:05	24
4	0:07:10	0:28:55	4	25	0:07:10	3:00:15	25
5	0:07:10	0:36:05	5	26	0:07:10	3:07:25	26
6	0:07:15	0:43:20	6	27	0:07:10	3:14:35	27
7	0:07:15	0:50:35	7	28	0:07:05	3:21:40	28
8	0:07:15	0:57:50	8	29	0:07:05	3:28:45	29
9	0:07:15	1:05:05	9	30	0:07:10	3:35:55	30
10	0:07:15	1:12:20	10	31	0:07:10	3:43:05	31
11	0:07:15	1:19:35	11	32	0:07:05	3:50:10	32
12	0:07:10	1:26:45	12	33	0:07:05	3:57:15	33
13	0:07:10	1:33:55	13	34	0:07:05	4:04:20	34
14	0:07:10	1:41:05	14	35	0:07:05	4:11:25	35
15	0:07:10	1:48:15	15	36	0:07:10	4:18:35	36
16	0:07:10	1:55:25	16	37	0:07:05	4:25:40	37
17	0:07:10	2:02:35	17	38	0:07:05	4:32:45	38
18	0:07:15	2:09:50	18	39	0:07:15	4:40:00	39
19	0:07:20	2:17:10	19	40	0:07:15	4:47:15	40
20	0:07:20	2:24:30	20	41	0:07:10	4:54:25	41
21	0:07:20	2:31:50	21	42	0:07:10	5:01:35	42
				42.2	0:00:55	5:02:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:31:50
Segundos 21km	2:29:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:14
Segundos 21km	0:07:08

Ajuste 200m (42.2km) **5:02:30**
Ritmo Promedio Total **0:07:10**