

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:50:40

RITMO PROMEDIO

0:05:15



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:25	0:05:25	1
2	0:05:20	0:10:45	2
3	0:05:20	0:16:05	3
4	0:05:20	0:21:25	4
5	0:05:15	0:26:40	5
6	0:05:15	0:31:55	6
7	0:05:20	0:37:15	7
8	0:05:15	0:42:30	8
9	0:05:15	0:47:45	9
10	0:05:15	0:53:00	10
11	0:05:20	0:58:20	11
12	0:05:15	1:03:35	12
13	0:05:10	1:08:45	13
14	0:05:10	1:13:55	14
15	0:05:10	1:19:05	15
16	0:05:15	1:24:20	16
17	0:05:10	1:29:30	17
18	0:05:10	1:34:40	18
19	0:05:10	1:39:50	19
20	0:05:15	1:45:05	20
21.1	0:05:35	1:50:40	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:18
Segundos 10km	0:05:15