

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:20:35

RITMO PROMEDIO

0:06:40



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:50	0:06:50	1
2	0:06:45	0:13:35	2
3	0:06:45	0:20:20	3
4	0:06:45	0:27:05	4
5	0:06:40	0:33:45	5
6	0:06:40	0:40:25	6
7	0:06:45	0:47:10	7
8	0:06:40	0:53:50	8
9	0:06:40	1:00:30	9
10	0:06:40	1:07:10	10
11	0:06:45	1:13:55	11
12	0:06:40	1:20:35	12
13	0:06:35	1:27:10	13
14	0:06:35	1:33:45	14
15	0:06:35	1:40:20	15
16	0:06:40	1:47:00	16
17	0:06:35	1:53:35	17
18	0:06:35	2:00:10	18
19	0:06:35	2:06:45	19
20	0:06:40	2:13:25	20
21.1	0:07:10	2:20:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:43
Segundos 10km	0:06:40