

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:36:50

RITMO PROMEDIO

0:04:35



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:45	0:04:45	1
2	0:04:40	0:09:25	2
3	0:04:40	0:14:05	3
4	0:04:40	0:18:45	4
5	0:04:35	0:23:20	5
6	0:04:35	0:27:55	6
7	0:04:40	0:32:35	7
8	0:04:35	0:37:10	8
9	0:04:35	0:41:45	9
10	0:04:35	0:46:20	10
11	0:04:40	0:51:00	11
12	0:04:35	0:55:35	12
13	0:04:30	1:00:05	13
14	0:04:30	1:04:35	14
15	0:04:30	1:09:05	15
16	0:04:35	1:13:40	16
17	0:04:30	1:18:10	17
18	0:04:30	1:22:40	18
19	0:04:30	1:27:10	19
20	0:04:35	1:31:45	20
21.1	0:05:05	1:36:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:38
Segundos 10km	0:04:35