

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:30:45**
RITMO PROMEDIO **0:07:50**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:55	0:07:55	1	22	0:07:50	2:53:40	22
2	0:07:55	0:15:50	2	23	0:07:45	3:01:25	23
3	0:07:55	0:23:45	3	24	0:07:40	3:09:05	24
4	0:07:50	0:31:35	4	25	0:07:50	3:16:55	25
5	0:07:50	0:39:25	5	26	0:07:50	3:24:45	26
6	0:07:55	0:47:20	6	27	0:07:50	3:32:35	27
7	0:07:55	0:55:15	7	28	0:07:45	3:40:20	28
8	0:07:55	1:03:10	8	29	0:07:45	3:48:05	29
9	0:07:55	1:11:05	9	30	0:07:50	3:55:55	30
10	0:07:55	1:19:00	10	31	0:07:50	4:03:45	31
11	0:07:55	1:26:55	11	32	0:07:45	4:11:30	32
12	0:07:50	1:34:45	12	33	0:07:45	4:19:15	33
13	0:07:50	1:42:35	13	34	0:07:45	4:27:00	34
14	0:07:50	1:50:25	14	35	0:07:45	4:34:45	35
15	0:07:50	1:58:15	15	36	0:07:50	4:42:35	36
16	0:07:50	2:06:05	16	37	0:07:45	4:50:20	37
17	0:07:50	2:13:55	17	38	0:07:45	4:58:05	38
18	0:07:55	2:21:50	18	39	0:07:55	5:06:00	39
19	0:08:00	2:29:50	19	40	0:07:55	5:13:55	40
20	0:08:00	2:37:50	20	41	0:07:50	5:21:45	41
21	0:08:00	2:45:50	21	42	0:07:50	5:29:35	42
				42.2	0:01:10	5:30:45	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:45:50
Segundos 21km	2:43:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:54
Segundos 21km	0:07:48

Ajuste 200m (42.2km) **5:30:45**
Ritmo Promedio Total **0:07:50**