

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:55:55**
RITMO PROMEDIO **0:05:30**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:40	0:05:40	1
2	0:05:35	0:11:15	2
3	0:05:35	0:16:50	3
4	0:05:35	0:22:25	4
5	0:05:30	0:27:55	5
6	0:05:30	0:33:25	6
7	0:05:35	0:39:00	7
8	0:05:30	0:44:30	8
9	0:05:30	0:50:00	9
10	0:05:30	0:55:30	10
11	0:05:35	1:01:05	11
12	0:05:30	1:06:35	12
13	0:05:25	1:12:00	13
14	0:05:25	1:17:25	14
15	0:05:25	1:22:50	15
16	0:05:30	1:28:20	16
17	0:05:25	1:33:45	17
18	0:05:25	1:39:10	18
19	0:05:25	1:44:35	19
20	0:05:30	1:50:05	20
21.1	0:05:50	1:55:55	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:33
Segundos 10km	0:05:30