

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:44:55**
RITMO PROMEDIO **0:08:10**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:15	0:08:15	1	22	0:08:10	3:01:00	22
2	0:08:15	0:16:30	2	23	0:08:05	3:09:05	23
3	0:08:15	0:24:45	3	24	0:08:00	3:17:05	24
4	0:08:10	0:32:55	4	25	0:08:10	3:25:15	25
5	0:08:10	0:41:05	5	26	0:08:10	3:33:25	26
6	0:08:15	0:49:20	6	27	0:08:10	3:41:35	27
7	0:08:15	0:57:35	7	28	0:08:05	3:49:40	28
8	0:08:15	1:05:50	8	29	0:08:05	3:57:45	29
9	0:08:15	1:14:05	9	30	0:08:10	4:05:55	30
10	0:08:15	1:22:20	10	31	0:08:10	4:14:05	31
11	0:08:15	1:30:35	11	32	0:08:05	4:22:10	32
12	0:08:10	1:38:45	12	33	0:08:05	4:30:15	33
13	0:08:10	1:46:55	13	34	0:08:05	4:38:20	34
14	0:08:10	1:55:05	14	35	0:08:05	4:46:25	35
15	0:08:10	2:03:15	15	36	0:08:10	4:54:35	36
16	0:08:10	2:11:25	16	37	0:08:05	5:02:40	37
17	0:08:10	2:19:35	17	38	0:08:05	5:10:45	38
18	0:08:15	2:27:50	18	39	0:08:15	5:19:00	39
19	0:08:20	2:36:10	19	40	0:08:15	5:27:15	40
20	0:08:20	2:44:30	20	41	0:08:10	5:35:25	41
21	0:08:20	2:52:50	21	42	0:08:10	5:43:35	42
				42.2	0:01:20	5:44:55	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:52:50
Segundos 21km	2:50:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:14
Segundos 21km	0:08:08

Ajuste 200m (42.2km) **5:44:55**
Ritmo Promedio Total **0:08:10**