

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:17:00**
RITMO PROMEDIO **0:06:05**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:10	0:06:10	1	22	0:06:05	2:15:10	22
2	0:06:10	0:12:20	2	23	0:06:00	2:21:10	23
3	0:06:10	0:18:30	3	24	0:05:55	2:27:05	24
4	0:06:05	0:24:35	4	25	0:06:05	2:33:10	25
5	0:06:05	0:30:40	5	26	0:06:05	2:39:15	26
6	0:06:10	0:36:50	6	27	0:06:05	2:45:20	27
7	0:06:10	0:43:00	7	28	0:06:00	2:51:20	28
8	0:06:10	0:49:10	8	29	0:06:00	2:57:20	29
9	0:06:10	0:55:20	9	30	0:06:05	3:03:25	30
10	0:06:10	1:01:30	10	31	0:06:05	3:09:30	31
11	0:06:10	1:07:40	11	32	0:06:00	3:15:30	32
12	0:06:05	1:13:45	12	33	0:06:00	3:21:30	33
13	0:06:05	1:19:50	13	34	0:06:00	3:27:30	34
14	0:06:05	1:25:55	14	35	0:06:00	3:33:30	35
15	0:06:05	1:32:00	15	36	0:06:05	3:39:35	36
16	0:06:05	1:38:05	16	37	0:06:00	3:45:35	37
17	0:06:05	1:44:10	17	38	0:06:00	3:51:35	38
18	0:06:10	1:50:20	18	39	0:06:10	3:57:45	39
19	0:06:15	1:56:35	19	40	0:06:10	4:03:55	40
20	0:06:15	2:02:50	20	41	0:06:05	4:10:00	41
21	0:06:15	2:09:05	21	42	0:06:05	4:16:05	42
				42.2	0:00:55	4:17:00	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:09:05
Segundos 21km	2:07:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:09
Segundos 21km	0:06:03

Ajuste 200m (42.2km) **4:17:00**
Ritmo Promedio Total **0:06:05**