

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:04:50

RITMO PROMEDIO

0:05:55



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:05	0:06:05	1
2	0:06:00	0:12:05	2
3	0:06:00	0:18:05	3
4	0:06:00	0:24:05	4
5	0:05:55	0:30:00	5
6	0:05:55	0:35:55	6
7	0:06:00	0:41:55	7
8	0:05:55	0:47:50	8
9	0:05:55	0:53:45	9
10	0:05:55	0:59:40	10
11	0:06:00	1:05:40	11
12	0:05:55	1:11:35	12
13	0:05:50	1:17:25	13
14	0:05:50	1:23:15	14
15	0:05:50	1:29:05	15
16	0:05:55	1:35:00	16
17	0:05:50	1:40:50	17
18	0:05:50	1:46:40	18
19	0:05:50	1:52:30	19
20	0:05:55	1:58:25	20
21.1	0:06:25	2:04:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:58
Segundos 10km	0:05:55