

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:45:25**
RITMO PROMEDIO **0:07:50**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:00	0:08:00	1
2	0:07:55	0:15:55	2
3	0:07:55	0:23:50	3
4	0:07:55	0:31:45	4
5	0:07:50	0:39:35	5
6	0:07:50	0:47:25	6
7	0:07:55	0:55:20	7
8	0:07:50	1:03:10	8
9	0:07:50	1:11:00	9
10	0:07:50	1:18:50	10
11	0:07:55	1:26:45	11
12	0:07:50	1:34:35	12
13	0:07:45	1:42:20	13
14	0:07:45	1:50:05	14
15	0:07:45	1:57:50	15
16	0:07:50	2:05:40	16
17	0:07:45	2:13:25	17
18	0:07:45	2:21:10	18
19	0:07:45	2:28:55	19
20	0:07:50	2:36:45	20
21.1	0:08:40	2:45:25	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:53
Segundos 10km	0:07:52