

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:45:25**
RITMO PROMEDIO **0:05:00**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:10	0:05:10	1
2	0:05:05	0:10:15	2
3	0:05:05	0:15:20	3
4	0:05:05	0:20:25	4
5	0:05:00	0:25:25	5
6	0:05:00	0:30:25	6
7	0:05:05	0:35:30	7
8	0:05:00	0:40:30	8
9	0:05:00	0:45:30	9
10	0:05:00	0:50:30	10
11	0:05:05	0:55:35	11
12	0:05:00	1:00:35	12
13	0:04:55	1:05:30	13
14	0:04:55	1:10:25	14
15	0:04:55	1:15:20	15
16	0:05:00	1:20:20	16
17	0:04:55	1:25:15	17
18	0:04:55	1:30:10	18
19	0:04:55	1:35:05	19
20	0:05:00	1:40:05	20
21.1	0:05:20	1:45:25	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:03
Segundos 10km	0:05:00