

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:27:35**
RITMO PROMEDIO **0:04:55**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:00	0:05:00	1	22	0:04:55	1:49:30	22
2	0:05:00	0:10:00	2	23	0:04:50	1:54:20	23
3	0:05:00	0:15:00	3	24	0:04:45	1:59:05	24
4	0:04:55	0:19:55	4	25	0:04:55	2:04:00	25
5	0:04:55	0:24:50	5	26	0:04:55	2:08:55	26
6	0:05:00	0:29:50	6	27	0:04:55	2:13:50	27
7	0:05:00	0:34:50	7	28	0:04:50	2:18:40	28
8	0:05:00	0:39:50	8	29	0:04:50	2:23:30	29
9	0:05:00	0:44:50	9	30	0:04:55	2:28:25	30
10	0:05:00	0:49:50	10	31	0:04:55	2:33:20	31
11	0:05:00	0:54:50	11	32	0:04:50	2:38:10	32
12	0:04:55	0:59:45	12	33	0:04:50	2:43:00	33
13	0:04:55	1:04:40	13	34	0:04:50	2:47:50	34
14	0:04:55	1:09:35	14	35	0:04:50	2:52:40	35
15	0:04:55	1:14:30	15	36	0:04:55	2:57:35	36
16	0:04:55	1:19:25	16	37	0:04:50	3:02:25	37
17	0:04:55	1:24:20	17	38	0:04:50	3:07:15	38
18	0:05:00	1:29:20	18	39	0:05:00	3:12:15	39
19	0:05:05	1:34:25	19	40	0:05:00	3:17:15	40
20	0:05:05	1:39:30	20	41	0:04:55	3:22:10	41
21	0:05:05	1:44:35	21	42	0:04:55	3:27:05	42
				42.2	0:00:30	3:27:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:44:35
Segundos 21km	1:42:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:59
Segundos 21km	0:04:53

Ajuste 200m (42.2km) **3:27:35**
Ritmo Promedio Total **0:04:55**