

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:25:50

RITMO PROMEDIO

0:06:55



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:05	0:07:05	1
2	0:07:00	0:14:05	2
3	0:07:00	0:21:05	3
4	0:07:00	0:28:05	4
5	0:06:55	0:35:00	5
6	0:06:55	0:41:55	6
7	0:07:00	0:48:55	7
8	0:06:55	0:55:50	8
9	0:06:55	1:02:45	9
10	0:06:55	1:09:40	10
11	0:07:00	1:16:40	11
12	0:06:55	1:23:35	12
13	0:06:50	1:30:25	13
14	0:06:50	1:37:15	14
15	0:06:50	1:44:05	15
16	0:06:55	1:51:00	16
17	0:06:50	1:57:50	17
18	0:06:50	2:04:40	18
19	0:06:50	2:11:30	19
20	0:06:55	2:18:25	20
21.1	0:07:25	2:25:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:58
Segundos 10km	0:06:55