

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:41:30**
RITMO PROMEDIO **0:06:40**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:45	0:06:45	1	22	0:06:40	2:28:00	22
2	0:06:45	0:13:30	2	23	0:06:35	2:34:35	23
3	0:06:45	0:20:15	3	24	0:06:30	2:41:05	24
4	0:06:40	0:26:55	4	25	0:06:40	2:47:45	25
5	0:06:40	0:33:35	5	26	0:06:40	2:54:25	26
6	0:06:45	0:40:20	6	27	0:06:40	3:01:05	27
7	0:06:45	0:47:05	7	28	0:06:35	3:07:40	28
8	0:06:45	0:53:50	8	29	0:06:35	3:14:15	29
9	0:06:45	1:00:35	9	30	0:06:40	3:20:55	30
10	0:06:45	1:07:20	10	31	0:06:40	3:27:35	31
11	0:06:45	1:14:05	11	32	0:06:35	3:34:10	32
12	0:06:40	1:20:45	12	33	0:06:35	3:40:45	33
13	0:06:40	1:27:25	13	34	0:06:35	3:47:20	34
14	0:06:40	1:34:05	14	35	0:06:35	3:53:55	35
15	0:06:40	1:40:45	15	36	0:06:40	4:00:35	36
16	0:06:40	1:47:25	16	37	0:06:35	4:07:10	37
17	0:06:40	1:54:05	17	38	0:06:35	4:13:45	38
18	0:06:45	2:00:50	18	39	0:06:45	4:20:30	39
19	0:06:50	2:07:40	19	40	0:06:45	4:27:15	40
20	0:06:50	2:14:30	20	41	0:06:40	4:33:55	41
21	0:06:50	2:21:20	21	42	0:06:40	4:40:35	42
				42.2	0:00:55	4:41:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:21:20
Segundos 21km	2:19:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:44
Segundos 21km	0:06:38

Ajuste 200m (42.2km) **4:41:30**
Ritmo Promedio Total **0:06:40**