

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:03:05**
RITMO PROMEDIO **0:05:50**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:00	0:06:00	1
2	0:05:55	0:11:55	2
3	0:05:55	0:17:50	3
4	0:05:55	0:23:45	4
5	0:05:50	0:29:35	5
6	0:05:50	0:35:25	6
7	0:05:55	0:41:20	7
8	0:05:50	0:47:10	8
9	0:05:50	0:53:00	9
10	0:05:50	0:58:50	10
11	0:05:55	1:04:45	11
12	0:05:50	1:10:35	12
13	0:05:45	1:16:20	13
14	0:05:45	1:22:05	14
15	0:05:45	1:27:50	15
16	0:05:50	1:33:40	16
17	0:05:45	1:39:25	17
18	0:05:45	1:45:10	18
19	0:05:45	1:50:55	19
20	0:05:50	1:56:45	20
21.1	0:06:20	2:03:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:53
Segundos 10km	0:05:50