

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:59:05**
RITMO PROMEDIO **0:08:31**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:35	0:08:35	1	22	0:08:30	3:08:20	22
2	0:08:35	0:17:10	2	23	0:08:25	3:16:45	23
3	0:08:35	0:25:45	3	24	0:08:20	3:25:05	24
4	0:08:30	0:34:15	4	25	0:08:30	3:33:35	25
5	0:08:30	0:42:45	5	26	0:08:30	3:42:05	26
6	0:08:35	0:51:20	6	27	0:08:30	3:50:35	27
7	0:08:35	0:59:55	7	28	0:08:25	3:59:00	28
8	0:08:35	1:08:30	8	29	0:08:25	4:07:25	29
9	0:08:35	1:17:05	9	30	0:08:30	4:15:55	30
10	0:08:35	1:25:40	10	31	0:08:30	4:24:25	31
11	0:08:35	1:34:15	11	32	0:08:25	4:32:50	32
12	0:08:30	1:42:45	12	33	0:08:25	4:41:15	33
13	0:08:30	1:51:15	13	34	0:08:25	4:49:40	34
14	0:08:30	1:59:45	14	35	0:08:25	4:58:05	35
15	0:08:30	2:08:15	15	36	0:08:30	5:06:35	36
16	0:08:30	2:16:45	16	37	0:08:25	5:15:00	37
17	0:08:30	2:25:15	17	38	0:08:25	5:23:25	38
18	0:08:35	2:33:50	18	39	0:08:35	5:32:00	39
19	0:08:40	2:42:30	19	40	0:08:35	5:40:35	40
20	0:08:40	2:51:10	20	41	0:08:30	5:49:05	41
21	0:08:40	2:59:50	21	42	0:08:30	5:57:35	42
				42.2	0:01:30	5:59:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:59:50
Segundos 21km	2:57:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:34
Segundos 21km	0:08:28

Ajuste 200m (42.2km) **5:59:05**
Ritmo Promedio Total **0:08:31**