

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:47:20

RITMO PROMEDIO

0:05:05



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:15	0:05:15	1
2	0:05:10	0:10:25	2
3	0:05:10	0:15:35	3
4	0:05:10	0:20:45	4
5	0:05:05	0:25:50	5
6	0:05:05	0:30:55	6
7	0:05:10	0:36:05	7
8	0:05:05	0:41:10	8
9	0:05:05	0:46:15	9
10	0:05:05	0:51:20	10
11	0:05:10	0:56:30	11
12	0:05:05	1:01:35	12
13	0:05:00	1:06:35	13
14	0:05:00	1:11:35	14
15	0:05:00	1:16:35	15
16	0:05:05	1:21:40	16
17	0:05:00	1:26:40	17
18	0:05:00	1:31:40	18
19	0:05:00	1:36:40	19
20	0:05:05	1:41:45	20
21.1	0:05:35	1:47:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:08
Segundos 10km	0:05:05