

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:09:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:55**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:00	0:06:00	1	22	0:05:55	2:11:30	22
2	0:06:00	0:12:00	2	23	0:05:50	2:17:20	23
3	0:06:00	0:18:00	3	24	0:05:45	2:23:05	24
4	0:05:55	0:23:55	4	25	0:05:55	2:29:00	25
5	0:05:55	0:29:50	5	26	0:05:55	2:34:55	26
6	0:06:00	0:35:50	6	27	0:05:55	2:40:50	27
7	0:06:00	0:41:50	7	28	0:05:50	2:46:40	28
8	0:06:00	0:47:50	8	29	0:05:50	2:52:30	29
9	0:06:00	0:53:50	9	30	0:05:55	2:58:25	30
10	0:06:00	0:59:50	10	31	0:05:55	3:04:20	31
11	0:06:00	1:05:50	11	32	0:05:50	3:10:10	32
12	0:05:55	1:11:45	12	33	0:05:50	3:16:00	33
13	0:05:55	1:17:40	13	34	0:05:50	3:21:50	34
14	0:05:55	1:23:35	14	35	0:05:50	3:27:40	35
15	0:05:55	1:29:30	15	36	0:05:55	3:33:35	36
16	0:05:55	1:35:25	16	37	0:05:50	3:39:25	37
17	0:05:55	1:41:20	17	38	0:05:50	3:45:15	38
18	0:06:00	1:47:20	18	39	0:06:00	3:51:15	39
19	0:06:05	1:53:25	19	40	0:06:00	3:57:15	40
20	0:06:05	1:59:30	20	41	0:05:55	4:03:10	41
21	0:06:05	2:05:35	21	42	0:05:55	4:09:05	42
				42.2	0:00:45	4:09:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:05:35
Segundos 21km	2:03:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:59
Segundos 21km	0:05:53

Ajuste 200m (42.2km) **4:09:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:55**