

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:50:40

RITMO PROMEDIO

0:08:05



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:15	0:08:15	1
2	0:08:10	0:16:25	2
3	0:08:10	0:24:35	3
4	0:08:10	0:32:45	4
5	0:08:05	0:40:50	5
6	0:08:05	0:48:55	6
7	0:08:10	0:57:05	7
8	0:08:05	1:05:10	8
9	0:08:05	1:13:15	9
10	0:08:05	1:21:20	10
11	0:08:10	1:29:30	11
12	0:08:05	1:37:35	12
13	0:08:00	1:45:35	13
14	0:08:00	1:53:35	14
15	0:08:00	2:01:35	15
16	0:08:05	2:09:40	16
17	0:08:00	2:17:40	17
18	0:08:00	2:25:40	18
19	0:08:00	2:33:40	19
20	0:08:05	2:41:45	20
21.1	0:08:55	2:50:40	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:08:08
Segundos 10km	0:08:07