

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:55:55**
RITMO PROMEDIO **0:08:20**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:30	0:08:30	1
2	0:08:25	0:16:55	2
3	0:08:25	0:25:20	3
4	0:08:25	0:33:45	4
5	0:08:20	0:42:05	5
6	0:08:20	0:50:25	6
7	0:08:25	0:58:50	7
8	0:08:20	1:07:10	8
9	0:08:20	1:15:30	9
10	0:08:20	1:23:50	10
11	0:08:25	1:32:15	11
12	0:08:20	1:40:35	12
13	0:08:15	1:48:50	13
14	0:08:15	1:57:05	14
15	0:08:15	2:05:20	15
16	0:08:20	2:13:40	16
17	0:08:15	2:21:55	17
18	0:08:15	2:30:10	18
19	0:08:15	2:38:25	19
20	0:08:20	2:46:45	20
21.1	0:09:10	2:55:55	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:08:23
Segundos 10km	0:08:22