

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:32:50**
RITMO PROMEDIO **0:07:15**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:25	0:07:25	1
2	0:07:20	0:14:45	2
3	0:07:20	0:22:05	3
4	0:07:20	0:29:25	4
5	0:07:15	0:36:40	5
6	0:07:15	0:43:55	6
7	0:07:20	0:51:15	7
8	0:07:15	0:58:30	8
9	0:07:15	1:05:45	9
10	0:07:15	1:13:00	10
11	0:07:20	1:20:20	11
12	0:07:15	1:27:35	12
13	0:07:10	1:34:45	13
14	0:07:10	1:41:55	14
15	0:07:10	1:49:05	15
16	0:07:15	1:56:20	16
17	0:07:10	2:03:30	17
18	0:07:10	2:10:40	18
19	0:07:10	2:17:50	19
20	0:07:15	2:25:05	20
21.1	0:07:45	2:32:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:18
Segundos 10km	0:07:15