

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:41:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:15**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:20	0:05:20	1	22	0:05:15	1:56:50	22
2	0:05:20	0:10:40	2	23	0:05:10	2:02:00	23
3	0:05:20	0:16:00	3	24	0:05:05	2:07:05	24
4	0:05:15	0:21:15	4	25	0:05:15	2:12:20	25
5	0:05:15	0:26:30	5	26	0:05:15	2:17:35	26
6	0:05:20	0:31:50	6	27	0:05:15	2:22:50	27
7	0:05:20	0:37:10	7	28	0:05:10	2:28:00	28
8	0:05:20	0:42:30	8	29	0:05:10	2:33:10	29
9	0:05:20	0:47:50	9	30	0:05:15	2:38:25	30
10	0:05:20	0:53:10	10	31	0:05:15	2:43:40	31
11	0:05:20	0:58:30	11	32	0:05:10	2:48:50	32
12	0:05:15	1:03:45	12	33	0:05:10	2:54:00	33
13	0:05:15	1:09:00	13	34	0:05:10	2:59:10	34
14	0:05:15	1:14:15	14	35	0:05:10	3:04:20	35
15	0:05:15	1:19:30	15	36	0:05:15	3:09:35	36
16	0:05:15	1:24:45	16	37	0:05:10	3:14:45	37
17	0:05:15	1:30:00	17	38	0:05:10	3:19:55	38
18	0:05:20	1:35:20	18	39	0:05:20	3:25:15	39
19	0:05:25	1:40:45	19	40	0:05:20	3:30:35	40
20	0:05:25	1:46:10	20	41	0:05:15	3:35:50	41
21	0:05:25	1:51:35	21	42	0:05:15	3:41:05	42
				42.2	0:00:45	3:41:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:51:35
Segundos 21km	1:49:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:19
Segundos 21km	0:05:13

Ajuste 200m (42.2km) **3:41:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:15**