

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:48:30**
RITMO PROMEDIO **0:06:50**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:55	0:06:55	1	22	0:06:50	2:31:40	22
2	0:06:55	0:13:50	2	23	0:06:45	2:38:25	23
3	0:06:55	0:20:45	3	24	0:06:40	2:45:05	24
4	0:06:50	0:27:35	4	25	0:06:50	2:51:55	25
5	0:06:50	0:34:25	5	26	0:06:50	2:58:45	26
6	0:06:55	0:41:20	6	27	0:06:50	3:05:35	27
7	0:06:55	0:48:15	7	28	0:06:45	3:12:20	28
8	0:06:55	0:55:10	8	29	0:06:45	3:19:05	29
9	0:06:55	1:02:05	9	30	0:06:50	3:25:55	30
10	0:06:55	1:09:00	10	31	0:06:50	3:32:45	31
11	0:06:55	1:15:55	11	32	0:06:45	3:39:30	32
12	0:06:50	1:22:45	12	33	0:06:45	3:46:15	33
13	0:06:50	1:29:35	13	34	0:06:45	3:53:00	34
14	0:06:50	1:36:25	14	35	0:06:45	3:59:45	35
15	0:06:50	1:43:15	15	36	0:06:50	4:06:35	36
16	0:06:50	1:50:05	16	37	0:06:45	4:13:20	37
17	0:06:50	1:56:55	17	38	0:06:45	4:20:05	38
18	0:06:55	2:03:50	18	39	0:06:55	4:27:00	39
19	0:07:00	2:10:50	19	40	0:06:55	4:33:55	40
20	0:07:00	2:17:50	20	41	0:06:50	4:40:45	41
21	0:07:00	2:24:50	21	42	0:06:50	4:47:35	42
				42.2	0:00:55	4:48:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:24:50
Segundos 21km	2:22:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:54
Segundos 21km	0:06:48

Ajuste 200m (42.2km) **4:48:30**
Ritmo Promedio Total **0:06:50**