

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:12:58**
RITMO PROMEDIO **0:06:00**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:04	0:06:04	1	22	0:05:59	2:12:58	22
2	0:06:04	0:12:08	2	23	0:05:54	2:18:52	23
3	0:06:04	0:18:12	3	24	0:05:49	2:24:41	24
4	0:05:59	0:24:11	4	25	0:05:59	2:30:40	25
5	0:05:59	0:30:10	5	26	0:05:59	2:36:39	26
6	0:06:04	0:36:14	6	27	0:05:59	2:42:38	27
7	0:06:04	0:42:18	7	28	0:05:54	2:48:32	28
8	0:06:04	0:48:22	8	29	0:05:54	2:54:26	29
9	0:06:04	0:54:26	9	30	0:05:59	3:00:25	30
10	0:06:04	1:00:30	10	31	0:05:59	3:06:24	31
11	0:06:04	1:06:34	11	32	0:05:54	3:12:18	32
12	0:05:59	1:12:33	12	33	0:05:54	3:18:12	33
13	0:05:59	1:18:32	13	34	0:05:54	3:24:06	34
14	0:05:59	1:24:31	14	35	0:05:54	3:30:00	35
15	0:05:59	1:30:30	15	36	0:05:59	3:35:59	36
16	0:05:59	1:36:29	16	37	0:05:54	3:41:53	37
17	0:05:59	1:42:28	17	38	0:05:54	3:47:47	38
18	0:06:04	1:48:32	18	39	0:06:04	3:53:51	39
19	0:06:09	1:54:41	19	40	0:06:04	3:59:55	40
20	0:06:09	2:00:50	20	41	0:05:59	4:05:54	41
21	0:06:09	2:06:59	21	42	0:05:59	4:11:53	42
				42.2	0:01:00	4:12:53	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:06:59
Segundos 21km	2:04:54

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:03
Segundos 21km	0:05:57

Ajuste 200m (42.2km) **4:12:58**
Ritmo Promedio Total **0:06:00**