

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:38:05**
RITMO PROMEDIO **0:07:30**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:40	0:07:40	1
2	0:07:35	0:15:15	2
3	0:07:35	0:22:50	3
4	0:07:35	0:30:25	4
5	0:07:30	0:37:55	5
6	0:07:30	0:45:25	6
7	0:07:35	0:53:00	7
8	0:07:30	1:00:30	8
9	0:07:30	1:08:00	9
10	0:07:30	1:15:30	10
11	0:07:35	1:23:05	11
12	0:07:30	1:30:35	12
13	0:07:25	1:38:00	13
14	0:07:25	1:45:25	14
15	0:07:25	1:52:50	15
16	0:07:30	2:00:20	16
17	0:07:25	2:07:45	17
18	0:07:25	2:15:10	18
19	0:07:25	2:22:35	19
20	0:07:30	2:30:05	20
21.1	0:08:00	2:38:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:33
Segundos 10km	0:07:30