

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:55:35**
RITMO PROMEDIO **0:08:26**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:30	0:08:30	1	22	0:08:25	3:06:30	22
2	0:08:30	0:17:00	2	23	0:08:20	3:14:50	23
3	0:08:30	0:25:30	3	24	0:08:15	3:23:05	24
4	0:08:25	0:33:55	4	25	0:08:25	3:31:30	25
5	0:08:25	0:42:20	5	26	0:08:25	3:39:55	26
6	0:08:30	0:50:50	6	27	0:08:25	3:48:20	27
7	0:08:30	0:59:20	7	28	0:08:20	3:56:40	28
8	0:08:30	1:07:50	8	29	0:08:20	4:05:00	29
9	0:08:30	1:16:20	9	30	0:08:25	4:13:25	30
10	0:08:30	1:24:50	10	31	0:08:25	4:21:50	31
11	0:08:30	1:33:20	11	32	0:08:20	4:30:10	32
12	0:08:25	1:41:45	12	33	0:08:20	4:38:30	33
13	0:08:25	1:50:10	13	34	0:08:20	4:46:50	34
14	0:08:25	1:58:35	14	35	0:08:20	4:55:10	35
15	0:08:25	2:07:00	15	36	0:08:25	5:03:35	36
16	0:08:25	2:15:25	16	37	0:08:20	5:11:55	37
17	0:08:25	2:23:50	17	38	0:08:20	5:20:15	38
18	0:08:30	2:32:20	18	39	0:08:30	5:28:45	39
19	0:08:35	2:40:55	19	40	0:08:30	5:37:15	40
20	0:08:35	2:49:30	20	41	0:08:25	5:45:40	41
21	0:08:35	2:58:05	21	42	0:08:25	5:54:05	42
				42.2	0:01:30	5:55:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:58:05
Segundos 21km	2:56:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:29
Segundos 21km	0:08:23

Ajuste 200m (42.2km) **5:55:35**
Ritmo Promedio Total **0:08:26**