

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:54:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:25**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:35	0:05:35	1
2	0:05:30	0:11:05	2
3	0:05:30	0:16:35	3
4	0:05:30	0:22:05	4
5	0:05:25	0:27:30	5
6	0:05:25	0:32:55	6
7	0:05:30	0:38:25	7
8	0:05:25	0:43:50	8
9	0:05:25	0:49:15	9
10	0:05:25	0:54:40	10
11	0:05:30	1:00:10	11
12	0:05:25	1:05:35	12
13	0:05:20	1:10:55	13
14	0:05:20	1:16:15	14
15	0:05:20	1:21:35	15
16	0:05:25	1:27:00	16
17	0:05:20	1:32:20	17
18	0:05:20	1:37:40	18
19	0:05:20	1:43:00	19
20	0:05:25	1:48:25	20
21.1	0:05:55	1:54:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:28
Segundos 10km	0:05:25