

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:31:05**
RITMO PROMEDIO **0:07:10**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:20	0:07:20	1
2	0:07:15	0:14:35	2
3	0:07:15	0:21:50	3
4	0:07:15	0:29:05	4
5	0:07:10	0:36:15	5
6	0:07:10	0:43:25	6
7	0:07:15	0:50:40	7
8	0:07:10	0:57:50	8
9	0:07:10	1:05:00	9
10	0:07:10	1:12:10	10
11	0:07:15	1:19:25	11
12	0:07:10	1:26:35	12
13	0:07:05	1:33:40	13
14	0:07:05	1:40:45	14
15	0:07:05	1:47:50	15
16	0:07:10	1:55:00	16
17	0:07:05	2:02:05	17
18	0:07:05	2:09:10	18
19	0:07:05	2:16:15	19
20	0:07:10	2:23:25	20
21.1	0:07:40	2:31:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:13
Segundos 10km	0:07:10