

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:00:22**
RITMO PROMEDIO **0:05:42**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:46	0:05:46	1	22	0:05:41	2:06:22	22
2	0:05:46	0:11:32	2	23	0:05:36	2:11:58	23
3	0:05:46	0:17:18	3	24	0:05:31	2:17:29	24
4	0:05:41	0:22:59	4	25	0:05:41	2:23:10	25
5	0:05:41	0:28:40	5	26	0:05:41	2:28:51	26
6	0:05:46	0:34:26	6	27	0:05:41	2:34:32	27
7	0:05:46	0:40:12	7	28	0:05:36	2:40:08	28
8	0:05:46	0:45:58	8	29	0:05:36	2:45:44	29
9	0:05:46	0:51:44	9	30	0:05:41	2:51:25	30
10	0:05:46	0:57:30	10	31	0:05:41	2:57:06	31
11	0:05:46	1:03:16	11	32	0:05:36	3:02:42	32
12	0:05:41	1:08:57	12	33	0:05:36	3:08:18	33
13	0:05:41	1:14:38	13	34	0:05:36	3:13:54	34
14	0:05:41	1:20:19	14	35	0:05:36	3:19:30	35
15	0:05:41	1:26:00	15	36	0:05:41	3:25:11	36
16	0:05:41	1:31:41	16	37	0:05:36	3:30:47	37
17	0:05:41	1:37:22	17	38	0:05:36	3:36:23	38
18	0:05:46	1:43:08	18	39	0:05:46	3:42:09	39
19	0:05:51	1:48:59	19	40	0:05:46	3:47:55	40
20	0:05:51	1:54:50	20	41	0:05:41	3:53:36	41
21	0:05:51	2:00:41	21	42	0:05:41	3:59:17	42
				42.2	0:01:00	4:00:17	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:00:41
Segundos 21km	1:58:36

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:45
Segundos 21km	0:05:39

Ajuste 200m (42.2km) **4:00:22**
Ritmo Promedio Total **0:05:42**