

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO
RITMO PROMEDIO

4:55:30
0:07:00



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:05	0:07:05	1	22	0:07:00	2:35:20	22
2	0:07:05	0:14:10	2	23	0:06:55	2:42:15	23
3	0:07:05	0:21:15	3	24	0:06:50	2:49:05	24
4	0:07:00	0:28:15	4	25	0:07:00	2:56:05	25
5	0:07:00	0:35:15	5	26	0:07:00	3:03:05	26
6	0:07:05	0:42:20	6	27	0:07:00	3:10:05	27
7	0:07:05	0:49:25	7	28	0:06:55	3:17:00	28
8	0:07:05	0:56:30	8	29	0:06:55	3:23:55	29
9	0:07:05	1:03:35	9	30	0:07:00	3:30:55	30
10	0:07:05	1:10:40	10	31	0:07:00	3:37:55	31
11	0:07:05	1:17:45	11	32	0:06:55	3:44:50	32
12	0:07:00	1:24:45	12	33	0:06:55	3:51:45	33
13	0:07:00	1:31:45	13	34	0:06:55	3:58:40	34
14	0:07:00	1:38:45	14	35	0:06:55	4:05:35	35
15	0:07:00	1:45:45	15	36	0:07:00	4:12:35	36
16	0:07:00	1:52:45	16	37	0:06:55	4:19:30	37
17	0:07:00	1:59:45	17	38	0:06:55	4:26:25	38
18	0:07:05	2:06:50	18	39	0:07:05	4:33:30	39
19	0:07:10	2:14:00	19	40	0:07:05	4:40:35	40
20	0:07:10	2:21:10	20	41	0:07:00	4:47:35	41
21	0:07:10	2:28:20	21	42	0:07:00	4:54:35	42
				42.2	0:00:55	4:55:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:28:20
Segundos 21km	2:26:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:04
Segundos 21km	0:06:58

Ajuste 200m (42.2km) **4:55:30**
Ritmo Promedio Total **0:07:00**