

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:13:05**
RITMO PROMEDIO **0:07:25**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:30	0:07:30	1	22	0:07:25	2:44:30	22
2	0:07:30	0:15:00	2	23	0:07:20	2:51:50	23
3	0:07:30	0:22:30	3	24	0:07:15	2:59:05	24
4	0:07:25	0:29:55	4	25	0:07:25	3:06:30	25
5	0:07:25	0:37:20	5	26	0:07:25	3:13:55	26
6	0:07:30	0:44:50	6	27	0:07:25	3:21:20	27
7	0:07:30	0:52:20	7	28	0:07:20	3:28:40	28
8	0:07:30	0:59:50	8	29	0:07:20	3:36:00	29
9	0:07:30	1:07:20	9	30	0:07:25	3:43:25	30
10	0:07:30	1:14:50	10	31	0:07:25	3:50:50	31
11	0:07:30	1:22:20	11	32	0:07:20	3:58:10	32
12	0:07:25	1:29:45	12	33	0:07:20	4:05:30	33
13	0:07:25	1:37:10	13	34	0:07:20	4:12:50	34
14	0:07:25	1:44:35	14	35	0:07:20	4:20:10	35
15	0:07:25	1:52:00	15	36	0:07:25	4:27:35	36
16	0:07:25	1:59:25	16	37	0:07:20	4:34:55	37
17	0:07:25	2:06:50	17	38	0:07:20	4:42:15	38
18	0:07:30	2:14:20	18	39	0:07:30	4:49:45	39
19	0:07:35	2:21:55	19	40	0:07:30	4:57:15	40
20	0:07:35	2:29:30	20	41	0:07:25	5:04:40	41
21	0:07:35	2:37:05	21	42	0:07:25	5:12:05	42
				42.2	0:01:00	5:13:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:37:05
Segundos 21km	2:35:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:29
Segundos 21km	0:07:23

Ajuste 200m (42.2km) **5:13:05**
Ritmo Promedio Total **0:07:25**