

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:59:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:40**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:45	0:05:45	1	22	0:05:40	2:06:00	22
2	0:05:45	0:11:30	2	23	0:05:35	2:11:35	23
3	0:05:45	0:17:15	3	24	0:05:30	2:17:05	24
4	0:05:40	0:22:55	4	25	0:05:40	2:22:45	25
5	0:05:40	0:28:35	5	26	0:05:40	2:28:25	26
6	0:05:45	0:34:20	6	27	0:05:40	2:34:05	27
7	0:05:45	0:40:05	7	28	0:05:35	2:39:40	28
8	0:05:45	0:45:50	8	29	0:05:35	2:45:15	29
9	0:05:45	0:51:35	9	30	0:05:40	2:50:55	30
10	0:05:45	0:57:20	10	31	0:05:40	2:56:35	31
11	0:05:45	1:03:05	11	32	0:05:35	3:02:10	32
12	0:05:40	1:08:45	12	33	0:05:35	3:07:45	33
13	0:05:40	1:14:25	13	34	0:05:35	3:13:20	34
14	0:05:40	1:20:05	14	35	0:05:35	3:18:55	35
15	0:05:40	1:25:45	15	36	0:05:40	3:24:35	36
16	0:05:40	1:31:25	16	37	0:05:35	3:30:10	37
17	0:05:40	1:37:05	17	38	0:05:35	3:35:45	38
18	0:05:45	1:42:50	18	39	0:05:45	3:41:30	39
19	0:05:50	1:48:40	19	40	0:05:45	3:47:15	40
20	0:05:50	1:54:30	20	41	0:05:40	3:52:55	41
21	0:05:50	2:00:20	21	42	0:05:40	3:58:35	42
				42.2	0:00:45	3:59:20	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:00:20
Segundos 21km	1:58:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:44
Segundos 21km	0:05:38

Ajuste 200m (42.2km) **3:59:20**
Ritmo Promedio Total **0:05:40**