

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:02:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:45**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:50	0:05:50	1	22	0:05:45	2:07:50	22
2	0:05:50	0:11:40	2	23	0:05:40	2:13:30	23
3	0:05:50	0:17:30	3	24	0:05:35	2:19:05	24
4	0:05:45	0:23:15	4	25	0:05:45	2:24:50	25
5	0:05:45	0:29:00	5	26	0:05:45	2:30:35	26
6	0:05:50	0:34:50	6	27	0:05:45	2:36:20	27
7	0:05:50	0:40:40	7	28	0:05:40	2:42:00	28
8	0:05:50	0:46:30	8	29	0:05:40	2:47:40	29
9	0:05:50	0:52:20	9	30	0:05:45	2:53:25	30
10	0:05:50	0:58:10	10	31	0:05:45	2:59:10	31
11	0:05:50	1:04:00	11	32	0:05:40	3:04:50	32
12	0:05:45	1:09:45	12	33	0:05:40	3:10:30	33
13	0:05:45	1:15:30	13	34	0:05:40	3:16:10	34
14	0:05:45	1:21:15	14	35	0:05:40	3:21:50	35
15	0:05:45	1:27:00	15	36	0:05:45	3:27:35	36
16	0:05:45	1:32:45	16	37	0:05:40	3:33:15	37
17	0:05:45	1:38:30	17	38	0:05:40	3:38:55	38
18	0:05:50	1:44:20	18	39	0:05:50	3:44:45	39
19	0:05:55	1:50:15	19	40	0:05:50	3:50:35	40
20	0:05:55	1:56:10	20	41	0:05:45	3:56:20	41
21	0:05:55	2:02:05	21	42	0:05:45	4:02:05	42
				42.2	0:00:45	4:02:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:02:05
Segundos 21km	2:00:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:49
Segundos 21km	0:05:43

Ajuste 200m (42.2km) **4:02:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:45**