

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:15:20

RITMO PROMEDIO

0:06:25



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:35	0:06:35	1
2	0:06:30	0:13:05	2
3	0:06:30	0:19:35	3
4	0:06:30	0:26:05	4
5	0:06:25	0:32:30	5
6	0:06:25	0:38:55	6
7	0:06:30	0:45:25	7
8	0:06:25	0:51:50	8
9	0:06:25	0:58:15	9
10	0:06:25	1:04:40	10
11	0:06:30	1:11:10	11
12	0:06:25	1:17:35	12
13	0:06:20	1:23:55	13
14	0:06:20	1:30:15	14
15	0:06:20	1:36:35	15
16	0:06:25	1:43:00	16
17	0:06:20	1:49:20	17
18	0:06:20	1:55:40	18
19	0:06:20	2:02:00	19
20	0:06:25	2:08:25	20
21.1	0:06:55	2:15:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:28
Segundos 10km	0:06:25