

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:52:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:30**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:35	0:05:35	1	22	0:05:30	2:02:20	22
2	0:05:35	0:11:10	2	23	0:05:25	2:07:45	23
3	0:05:35	0:16:45	3	24	0:05:20	2:13:05	24
4	0:05:30	0:22:15	4	25	0:05:30	2:18:35	25
5	0:05:30	0:27:45	5	26	0:05:30	2:24:05	26
6	0:05:35	0:33:20	6	27	0:05:30	2:29:35	27
7	0:05:35	0:38:55	7	28	0:05:25	2:35:00	28
8	0:05:35	0:44:30	8	29	0:05:25	2:40:25	29
9	0:05:35	0:50:05	9	30	0:05:30	2:45:55	30
10	0:05:35	0:55:40	10	31	0:05:30	2:51:25	31
11	0:05:35	1:01:15	11	32	0:05:25	2:56:50	32
12	0:05:30	1:06:45	12	33	0:05:25	3:02:15	33
13	0:05:30	1:12:15	13	34	0:05:25	3:07:40	34
14	0:05:30	1:17:45	14	35	0:05:25	3:13:05	35
15	0:05:30	1:23:15	15	36	0:05:30	3:18:35	36
16	0:05:30	1:28:45	16	37	0:05:25	3:24:00	37
17	0:05:30	1:34:15	17	38	0:05:25	3:29:25	38
18	0:05:35	1:39:50	18	39	0:05:35	3:35:00	39
19	0:05:40	1:45:30	19	40	0:05:35	3:40:35	40
20	0:05:40	1:51:10	20	41	0:05:30	3:46:05	41
21	0:05:40	1:56:50	21	42	0:05:30	3:51:35	42
				42.2	0:00:45	3:52:20	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:56:50
Segundos 21km	1:54:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:34
Segundos 21km	0:05:28

Ajuste 200m (42.2km) **3:52:20**
Ritmo Promedio Total **0:05:30**