

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:55:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:35**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:40	0:05:40	1	22	0:05:35	2:04:10	22
2	0:05:40	0:11:20	2	23	0:05:30	2:09:40	23
3	0:05:40	0:17:00	3	24	0:05:25	2:15:05	24
4	0:05:35	0:22:35	4	25	0:05:35	2:20:40	25
5	0:05:35	0:28:10	5	26	0:05:35	2:26:15	26
6	0:05:40	0:33:50	6	27	0:05:35	2:31:50	27
7	0:05:40	0:39:30	7	28	0:05:30	2:37:20	28
8	0:05:40	0:45:10	8	29	0:05:30	2:42:50	29
9	0:05:40	0:50:50	9	30	0:05:35	2:48:25	30
10	0:05:40	0:56:30	10	31	0:05:35	2:54:00	31
11	0:05:40	1:02:10	11	32	0:05:30	2:59:30	32
12	0:05:35	1:07:45	12	33	0:05:30	3:05:00	33
13	0:05:35	1:13:20	13	34	0:05:30	3:10:30	34
14	0:05:35	1:18:55	14	35	0:05:30	3:16:00	35
15	0:05:35	1:24:30	15	36	0:05:35	3:21:35	36
16	0:05:35	1:30:05	16	37	0:05:30	3:27:05	37
17	0:05:35	1:35:40	17	38	0:05:30	3:32:35	38
18	0:05:40	1:41:20	18	39	0:05:40	3:38:15	39
19	0:05:45	1:47:05	19	40	0:05:40	3:43:55	40
20	0:05:45	1:52:50	20	41	0:05:35	3:49:30	41
21	0:05:45	1:58:35	21	42	0:05:35	3:55:05	42
				42.2	0:00:45	3:55:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:58:35
Segundos 21km	1:56:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:39
Segundos 21km	0:05:33

Ajuste 200m (42.2km) **3:55:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:35**