

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:38:35

RITMO PROMEDIO

0:04:40



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:50	0:04:50	1
2	0:04:45	0:09:35	2
3	0:04:45	0:14:20	3
4	0:04:45	0:19:05	4
5	0:04:40	0:23:45	5
6	0:04:40	0:28:25	6
7	0:04:45	0:33:10	7
8	0:04:40	0:37:50	8
9	0:04:40	0:42:30	9
10	0:04:40	0:47:10	10
11	0:04:45	0:51:55	11
12	0:04:40	0:56:35	12
13	0:04:35	1:01:10	13
14	0:04:35	1:05:45	14
15	0:04:35	1:10:20	15
16	0:04:40	1:15:00	16
17	0:04:35	1:19:35	17
18	0:04:35	1:24:10	18
19	0:04:35	1:28:45	19
20	0:04:40	1:33:25	20
21.1	0:05:10	1:38:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:43
Segundos 10km	0:04:40