

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:13:35**
RITMO PROMEDIO **0:04:35**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:40	0:04:40	1	22	0:04:35	1:42:10	22
2	0:04:40	0:09:20	2	23	0:04:30	1:46:40	23
3	0:04:40	0:14:00	3	24	0:04:25	1:51:05	24
4	0:04:35	0:18:35	4	25	0:04:35	1:55:40	25
5	0:04:35	0:23:10	5	26	0:04:35	2:00:15	26
6	0:04:40	0:27:50	6	27	0:04:35	2:04:50	27
7	0:04:40	0:32:30	7	28	0:04:30	2:09:20	28
8	0:04:40	0:37:10	8	29	0:04:30	2:13:50	29
9	0:04:40	0:41:50	9	30	0:04:35	2:18:25	30
10	0:04:40	0:46:30	10	31	0:04:35	2:23:00	31
11	0:04:40	0:51:10	11	32	0:04:30	2:27:30	32
12	0:04:35	0:55:45	12	33	0:04:30	2:32:00	33
13	0:04:35	1:00:20	13	34	0:04:30	2:36:30	34
14	0:04:35	1:04:55	14	35	0:04:30	2:41:00	35
15	0:04:35	1:09:30	15	36	0:04:35	2:45:35	36
16	0:04:35	1:14:05	16	37	0:04:30	2:50:05	37
17	0:04:35	1:18:40	17	38	0:04:30	2:54:35	38
18	0:04:40	1:23:20	18	39	0:04:40	2:59:15	39
19	0:04:45	1:28:05	19	40	0:04:40	3:03:55	40
20	0:04:45	1:32:50	20	41	0:04:35	3:08:30	41
21	0:04:45	1:37:35	21	42	0:04:35	3:13:05	42
				42.2	0:00:30	3:13:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:37:35
Segundos 21km	1:35:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:39
Segundos 21km	0:04:33

Ajuste 200m (42.2km) **3:13:35**
Ritmo Promedio Total **0:04:35**