

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:27:15**
RITMO PROMEDIO **0:07:45**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:50	0:07:50	1	22	0:07:45	2:51:50	22
2	0:07:50	0:15:40	2	23	0:07:40	2:59:30	23
3	0:07:50	0:23:30	3	24	0:07:35	3:07:05	24
4	0:07:45	0:31:15	4	25	0:07:45	3:14:50	25
5	0:07:45	0:39:00	5	26	0:07:45	3:22:35	26
6	0:07:50	0:46:50	6	27	0:07:45	3:30:20	27
7	0:07:50	0:54:40	7	28	0:07:40	3:38:00	28
8	0:07:50	1:02:30	8	29	0:07:40	3:45:40	29
9	0:07:50	1:10:20	9	30	0:07:45	3:53:25	30
10	0:07:50	1:18:10	10	31	0:07:45	4:01:10	31
11	0:07:50	1:26:00	11	32	0:07:40	4:08:50	32
12	0:07:45	1:33:45	12	33	0:07:40	4:16:30	33
13	0:07:45	1:41:30	13	34	0:07:40	4:24:10	34
14	0:07:45	1:49:15	14	35	0:07:40	4:31:50	35
15	0:07:45	1:57:00	15	36	0:07:45	4:39:35	36
16	0:07:45	2:04:45	16	37	0:07:40	4:47:15	37
17	0:07:45	2:12:30	17	38	0:07:40	4:54:55	38
18	0:07:50	2:20:20	18	39	0:07:50	5:02:45	39
19	0:07:55	2:28:15	19	40	0:07:50	5:10:35	40
20	0:07:55	2:36:10	20	41	0:07:45	5:18:20	41
21	0:07:55	2:44:05	21	42	0:07:45	5:26:05	42
				42.2	0:01:10	5:27:15	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:44:05
Segundos 21km	2:42:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:49
Segundos 21km	0:07:43

Ajuste 200m (42.2km) **5:27:15**
Ritmo Promedio Total **0:07:45**