

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:18:50**
RITMO PROMEDIO **0:06:35**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:45	0:06:45	1
2	0:06:40	0:13:25	2
3	0:06:40	0:20:05	3
4	0:06:40	0:26:45	4
5	0:06:35	0:33:20	5
6	0:06:35	0:39:55	6
7	0:06:40	0:46:35	7
8	0:06:35	0:53:10	8
9	0:06:35	0:59:45	9
10	0:06:35	1:06:20	10
11	0:06:40	1:13:00	11
12	0:06:35	1:19:35	12
13	0:06:30	1:26:05	13
14	0:06:30	1:32:35	14
15	0:06:30	1:39:05	15
16	0:06:35	1:45:40	16
17	0:06:30	1:52:10	17
18	0:06:30	1:58:40	18
19	0:06:30	2:05:10	19
20	0:06:35	2:11:45	20
21.1	0:07:05	2:18:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:38
Segundos 10km	0:06:35