

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:27:35

RITMO PROMEDIO

0:07:00



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:10	0:07:10	1
2	0:07:05	0:14:15	2
3	0:07:05	0:21:20	3
4	0:07:05	0:28:25	4
5	0:07:00	0:35:25	5
6	0:07:00	0:42:25	6
7	0:07:05	0:49:30	7
8	0:07:00	0:56:30	8
9	0:07:00	1:03:30	9
10	0:07:00	1:10:30	10
11	0:07:05	1:17:35	11
12	0:07:00	1:24:35	12
13	0:06:55	1:31:30	13
14	0:06:55	1:38:25	14
15	0:06:55	1:45:20	15
16	0:07:00	1:52:20	16
17	0:06:55	1:59:15	17
18	0:06:55	2:06:10	18
19	0:06:55	2:13:05	19
20	0:07:00	2:20:05	20
21.1	0:07:30	2:27:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:03
Segundos 10km	0:07:00