

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:11:50**
RITMO PROMEDIO **0:06:15**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:25	0:06:25	1
2	0:06:20	0:12:45	2
3	0:06:20	0:19:05	3
4	0:06:20	0:25:25	4
5	0:06:15	0:31:40	5
6	0:06:15	0:37:55	6
7	0:06:20	0:44:15	7
8	0:06:15	0:50:30	8
9	0:06:15	0:56:45	9
10	0:06:15	1:03:00	10
11	0:06:20	1:09:20	11
12	0:06:15	1:15:35	12
13	0:06:10	1:21:45	13
14	0:06:10	1:27:55	14
15	0:06:10	1:34:05	15
16	0:06:15	1:40:20	16
17	0:06:10	1:46:30	17
18	0:06:10	1:52:40	18
19	0:06:10	1:58:50	19
20	0:06:15	2:05:05	20
21.1	0:06:45	2:11:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:18
Segundos 10km	0:06:15