

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:17:05**
RITMO PROMEDIO **0:06:30**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:40	0:06:40	1
2	0:06:35	0:13:15	2
3	0:06:35	0:19:50	3
4	0:06:35	0:26:25	4
5	0:06:30	0:32:55	5
6	0:06:30	0:39:25	6
7	0:06:35	0:46:00	7
8	0:06:30	0:52:30	8
9	0:06:30	0:59:00	9
10	0:06:30	1:05:30	10
11	0:06:35	1:12:05	11
12	0:06:30	1:18:35	12
13	0:06:25	1:25:00	13
14	0:06:25	1:31:25	14
15	0:06:25	1:37:50	15
16	0:06:30	1:44:20	16
17	0:06:25	1:50:45	17
18	0:06:25	1:57:10	18
19	0:06:25	2:03:35	19
20	0:06:30	2:10:05	20
21.1	0:07:00	2:17:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:33
Segundos 10km	0:06:30