

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:51:55**
RITMO PROMEDIO **0:08:20**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:25	0:08:25	1	22	0:08:20	3:04:40	22
2	0:08:25	0:16:50	2	23	0:08:15	3:12:55	23
3	0:08:25	0:25:15	3	24	0:08:10	3:21:05	24
4	0:08:20	0:33:35	4	25	0:08:20	3:29:25	25
5	0:08:20	0:41:55	5	26	0:08:20	3:37:45	26
6	0:08:25	0:50:20	6	27	0:08:20	3:46:05	27
7	0:08:25	0:58:45	7	28	0:08:15	3:54:20	28
8	0:08:25	1:07:10	8	29	0:08:15	4:02:35	29
9	0:08:25	1:15:35	9	30	0:08:20	4:10:55	30
10	0:08:25	1:24:00	10	31	0:08:20	4:19:15	31
11	0:08:25	1:32:25	11	32	0:08:15	4:27:30	32
12	0:08:20	1:40:45	12	33	0:08:15	4:35:45	33
13	0:08:20	1:49:05	13	34	0:08:15	4:44:00	34
14	0:08:20	1:57:25	14	35	0:08:15	4:52:15	35
15	0:08:20	2:05:45	15	36	0:08:20	5:00:35	36
16	0:08:20	2:14:05	16	37	0:08:15	5:08:50	37
17	0:08:20	2:22:25	17	38	0:08:15	5:17:05	38
18	0:08:25	2:30:50	18	39	0:08:25	5:25:30	39
19	0:08:30	2:39:20	19	40	0:08:25	5:33:55	40
20	0:08:30	2:47:50	20	41	0:08:20	5:42:15	41
21	0:08:30	2:56:20	21	42	0:08:20	5:50:35	42
				42.2	0:01:20	5:51:55	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:56:20
Segundos 21km	2:54:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:24
Segundos 21km	0:08:18

Ajuste 200m (42.2km) **5:51:55**
Ritmo Promedio Total **0:08:20**