

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:06:35**
RITMO PROMEDIO **0:04:25**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:30	0:04:30	1	22	0:04:25	1:38:30	22
2	0:04:30	0:09:00	2	23	0:04:20	1:42:50	23
3	0:04:30	0:13:30	3	24	0:04:15	1:47:05	24
4	0:04:25	0:17:55	4	25	0:04:25	1:51:30	25
5	0:04:25	0:22:20	5	26	0:04:25	1:55:55	26
6	0:04:30	0:26:50	6	27	0:04:25	2:00:20	27
7	0:04:30	0:31:20	7	28	0:04:20	2:04:40	28
8	0:04:30	0:35:50	8	29	0:04:20	2:09:00	29
9	0:04:30	0:40:20	9	30	0:04:25	2:13:25	30
10	0:04:30	0:44:50	10	31	0:04:25	2:17:50	31
11	0:04:30	0:49:20	11	32	0:04:20	2:22:10	32
12	0:04:25	0:53:45	12	33	0:04:20	2:26:30	33
13	0:04:25	0:58:10	13	34	0:04:20	2:30:50	34
14	0:04:25	1:02:35	14	35	0:04:20	2:35:10	35
15	0:04:25	1:07:00	15	36	0:04:25	2:39:35	36
16	0:04:25	1:11:25	16	37	0:04:20	2:43:55	37
17	0:04:25	1:15:50	17	38	0:04:20	2:48:15	38
18	0:04:30	1:20:20	18	39	0:04:30	2:52:45	39
19	0:04:35	1:24:55	19	40	0:04:30	2:57:15	40
20	0:04:35	1:29:30	20	41	0:04:25	3:01:40	41
21	0:04:35	1:34:05	21	42	0:04:25	3:06:05	42
				42.2	0:00:30	3:06:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:34:05
Segundos 21km	1:32:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:29
Segundos 21km	0:04:23

Ajuste 200m (42.2km) **3:06:35**
Ritmo Promedio Total **0:04:25**