

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:16:35**
RITMO PROMEDIO **0:07:30**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:35	0:07:35	1	22	0:07:30	2:46:20	22
2	0:07:35	0:15:10	2	23	0:07:25	2:53:45	23
3	0:07:35	0:22:45	3	24	0:07:20	3:01:05	24
4	0:07:30	0:30:15	4	25	0:07:30	3:08:35	25
5	0:07:30	0:37:45	5	26	0:07:30	3:16:05	26
6	0:07:35	0:45:20	6	27	0:07:30	3:23:35	27
7	0:07:35	0:52:55	7	28	0:07:25	3:31:00	28
8	0:07:35	1:00:30	8	29	0:07:25	3:38:25	29
9	0:07:35	1:08:05	9	30	0:07:30	3:45:55	30
10	0:07:35	1:15:40	10	31	0:07:30	3:53:25	31
11	0:07:35	1:23:15	11	32	0:07:25	4:00:50	32
12	0:07:30	1:30:45	12	33	0:07:25	4:08:15	33
13	0:07:30	1:38:15	13	34	0:07:25	4:15:40	34
14	0:07:30	1:45:45	14	35	0:07:25	4:23:05	35
15	0:07:30	1:53:15	15	36	0:07:30	4:30:35	36
16	0:07:30	2:00:45	16	37	0:07:25	4:38:00	37
17	0:07:30	2:08:15	17	38	0:07:25	4:45:25	38
18	0:07:35	2:15:50	18	39	0:07:35	4:53:00	39
19	0:07:40	2:23:30	19	40	0:07:35	5:00:35	40
20	0:07:40	2:31:10	20	41	0:07:30	5:08:05	41
21	0:07:40	2:38:50	21	42	0:07:30	5:15:35	42
				42.2	0:01:00	5:16:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:38:50
Segundos 21km	2:36:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:34
Segundos 21km	0:07:28

Ajuste 200m (42.2km) **5:16:35**
Ritmo Promedio Total **0:07:30**