

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:20:30**
RITMO PROMEDIO **0:06:10**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:15	0:06:15	1	22	0:06:10	2:17:00	22
2	0:06:15	0:12:30	2	23	0:06:05	2:23:05	23
3	0:06:15	0:18:45	3	24	0:06:00	2:29:05	24
4	0:06:10	0:24:55	4	25	0:06:10	2:35:15	25
5	0:06:10	0:31:05	5	26	0:06:10	2:41:25	26
6	0:06:15	0:37:20	6	27	0:06:10	2:47:35	27
7	0:06:15	0:43:35	7	28	0:06:05	2:53:40	28
8	0:06:15	0:49:50	8	29	0:06:05	2:59:45	29
9	0:06:15	0:56:05	9	30	0:06:10	3:05:55	30
10	0:06:15	1:02:20	10	31	0:06:10	3:12:05	31
11	0:06:15	1:08:35	11	32	0:06:05	3:18:10	32
12	0:06:10	1:14:45	12	33	0:06:05	3:24:15	33
13	0:06:10	1:20:55	13	34	0:06:05	3:30:20	34
14	0:06:10	1:27:05	14	35	0:06:05	3:36:25	35
15	0:06:10	1:33:15	15	36	0:06:10	3:42:35	36
16	0:06:10	1:39:25	16	37	0:06:05	3:48:40	37
17	0:06:10	1:45:35	17	38	0:06:05	3:54:45	38
18	0:06:15	1:51:50	18	39	0:06:15	4:01:00	39
19	0:06:20	1:58:10	19	40	0:06:15	4:07:15	40
20	0:06:20	2:04:30	20	41	0:06:10	4:13:25	41
21	0:06:20	2:10:50	21	42	0:06:10	4:19:35	42
				42.2	0:00:55	4:20:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:10:50
Segundos 21km	2:08:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:14
Segundos 21km	0:06:08

Ajuste 200m (42.2km) **4:20:30**
Ritmo Promedio Total **0:06:10**