

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:42:05**
RITMO PROMEDIO **0:04:50**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:00	0:05:00	1
2	0:04:55	0:09:55	2
3	0:04:55	0:14:50	3
4	0:04:55	0:19:45	4
5	0:04:50	0:24:35	5
6	0:04:50	0:29:25	6
7	0:04:55	0:34:20	7
8	0:04:50	0:39:10	8
9	0:04:50	0:44:00	9
10	0:04:50	0:48:50	10
11	0:04:55	0:53:45	11
12	0:04:50	0:58:35	12
13	0:04:45	1:03:20	13
14	0:04:45	1:08:05	14
15	0:04:45	1:12:50	15
16	0:04:50	1:17:40	16
17	0:04:45	1:22:25	17
18	0:04:45	1:27:10	18
19	0:04:45	1:31:55	19
20	0:04:50	1:36:45	20
21.1	0:05:20	1:42:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:53
Segundos 10km	0:04:50