

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:41:15**
RITMO PROMEDIO **0:08:05**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:10	0:08:10	1	22	0:08:05	2:59:10	22
2	0:08:10	0:16:20	2	23	0:08:00	3:07:10	23
3	0:08:10	0:24:30	3	24	0:07:55	3:15:05	24
4	0:08:05	0:32:35	4	25	0:08:05	3:23:10	25
5	0:08:05	0:40:40	5	26	0:08:05	3:31:15	26
6	0:08:10	0:48:50	6	27	0:08:05	3:39:20	27
7	0:08:10	0:57:00	7	28	0:08:00	3:47:20	28
8	0:08:10	1:05:10	8	29	0:08:00	3:55:20	29
9	0:08:10	1:13:20	9	30	0:08:05	4:03:25	30
10	0:08:10	1:21:30	10	31	0:08:05	4:11:30	31
11	0:08:10	1:29:40	11	32	0:08:00	4:19:30	32
12	0:08:05	1:37:45	12	33	0:08:00	4:27:30	33
13	0:08:05	1:45:50	13	34	0:08:00	4:35:30	34
14	0:08:05	1:53:55	14	35	0:08:00	4:43:30	35
15	0:08:05	2:02:00	15	36	0:08:05	4:51:35	36
16	0:08:05	2:10:05	16	37	0:08:00	4:59:35	37
17	0:08:05	2:18:10	17	38	0:08:00	5:07:35	38
18	0:08:10	2:26:20	18	39	0:08:10	5:15:45	39
19	0:08:15	2:34:35	19	40	0:08:10	5:23:55	40
20	0:08:15	2:42:50	20	41	0:08:05	5:32:00	41
21	0:08:15	2:51:05	21	42	0:08:05	5:40:05	42
				42.2	0:01:10	5:41:15	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:51:05
Segundos 21km	2:49:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:09
Segundos 21km	0:08:03

Ajuste 200m (42.2km) **5:41:15**
Ritmo Promedio Total **0:08:05**