

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:31:05**
RITMO PROMEDIO **0:05:00**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:05	0:05:05	1	22	0:05:00	1:51:20	22
2	0:05:05	0:10:10	2	23	0:04:55	1:56:15	23
3	0:05:05	0:15:15	3	24	0:04:50	2:01:05	24
4	0:05:00	0:20:15	4	25	0:05:00	2:06:05	25
5	0:05:00	0:25:15	5	26	0:05:00	2:11:05	26
6	0:05:05	0:30:20	6	27	0:05:00	2:16:05	27
7	0:05:05	0:35:25	7	28	0:04:55	2:21:00	28
8	0:05:05	0:40:30	8	29	0:04:55	2:25:55	29
9	0:05:05	0:45:35	9	30	0:05:00	2:30:55	30
10	0:05:05	0:50:40	10	31	0:05:00	2:35:55	31
11	0:05:05	0:55:45	11	32	0:04:55	2:40:50	32
12	0:05:00	1:00:45	12	33	0:04:55	2:45:45	33
13	0:05:00	1:05:45	13	34	0:04:55	2:50:40	34
14	0:05:00	1:10:45	14	35	0:04:55	2:55:35	35
15	0:05:00	1:15:45	15	36	0:05:00	3:00:35	36
16	0:05:00	1:20:45	16	37	0:04:55	3:05:30	37
17	0:05:00	1:25:45	17	38	0:04:55	3:10:25	38
18	0:05:05	1:30:50	18	39	0:05:05	3:15:30	39
19	0:05:10	1:36:00	19	40	0:05:05	3:20:35	40
20	0:05:10	1:41:10	20	41	0:05:00	3:25:35	41
21	0:05:10	1:46:20	21	42	0:05:00	3:30:35	42
				42.2	0:00:30	3:31:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:46:20
Segundos 21km	1:44:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:04
Segundos 21km	0:04:58

Ajuste 200m (42.2km) **3:31:05**
Ritmo Promedio Total **0:05:00**