

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:24:05**
RITMO PROMEDIO **0:06:50**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:00	0:07:00	1
2	0:06:55	0:13:55	2
3	0:06:55	0:20:50	3
4	0:06:55	0:27:45	4
5	0:06:50	0:34:35	5
6	0:06:50	0:41:25	6
7	0:06:55	0:48:20	7
8	0:06:50	0:55:10	8
9	0:06:50	1:02:00	9
10	0:06:50	1:08:50	10
11	0:06:55	1:15:45	11
12	0:06:50	1:22:35	12
13	0:06:45	1:29:20	13
14	0:06:45	1:36:05	14
15	0:06:45	1:42:50	15
16	0:06:50	1:49:40	16
17	0:06:45	1:56:25	17
18	0:06:45	2:03:10	18
19	0:06:45	2:09:55	19
20	0:06:50	2:16:45	20
21.1	0:07:20	2:24:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:53
Segundos 10km	0:06:50