

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:22:20

RITMO PROMEDIO

0:06:45



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:55	0:06:55	1
2	0:06:50	0:13:45	2
3	0:06:50	0:20:35	3
4	0:06:50	0:27:25	4
5	0:06:45	0:34:10	5
6	0:06:45	0:40:55	6
7	0:06:50	0:47:45	7
8	0:06:45	0:54:30	8
9	0:06:45	1:01:15	9
10	0:06:45	1:08:00	10
11	0:06:50	1:14:50	11
12	0:06:45	1:21:35	12
13	0:06:40	1:28:15	13
14	0:06:40	1:34:55	14
15	0:06:40	1:41:35	15
16	0:06:45	1:48:20	16
17	0:06:40	1:55:00	17
18	0:06:40	2:01:40	18
19	0:06:40	2:08:20	19
20	0:06:45	2:15:05	20
21.1	0:07:15	2:22:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:48
Segundos 10km	0:06:45