

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:45:00**
RITMO PROMEDIO **0:06:45**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:50	0:06:50	1	22	0:06:45	2:29:50	22
2	0:06:50	0:13:40	2	23	0:06:40	2:36:30	23
3	0:06:50	0:20:30	3	24	0:06:35	2:43:05	24
4	0:06:45	0:27:15	4	25	0:06:45	2:49:50	25
5	0:06:45	0:34:00	5	26	0:06:45	2:56:35	26
6	0:06:50	0:40:50	6	27	0:06:45	3:03:20	27
7	0:06:50	0:47:40	7	28	0:06:40	3:10:00	28
8	0:06:50	0:54:30	8	29	0:06:40	3:16:40	29
9	0:06:50	1:01:20	9	30	0:06:45	3:23:25	30
10	0:06:50	1:08:10	10	31	0:06:45	3:30:10	31
11	0:06:50	1:15:00	11	32	0:06:40	3:36:50	32
12	0:06:45	1:21:45	12	33	0:06:40	3:43:30	33
13	0:06:45	1:28:30	13	34	0:06:40	3:50:10	34
14	0:06:45	1:35:15	14	35	0:06:40	3:56:50	35
15	0:06:45	1:42:00	15	36	0:06:45	4:03:35	36
16	0:06:45	1:48:45	16	37	0:06:40	4:10:15	37
17	0:06:45	1:55:30	17	38	0:06:40	4:16:55	38
18	0:06:50	2:02:20	18	39	0:06:50	4:23:45	39
19	0:06:55	2:09:15	19	40	0:06:50	4:30:35	40
20	0:06:55	2:16:10	20	41	0:06:45	4:37:20	41
21	0:06:55	2:23:05	21	42	0:06:45	4:44:05	42
				42.2	0:00:55	4:45:00	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:23:05
Segundos 21km	2:21:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:49
Segundos 21km	0:06:43

Ajuste 200m (42.2km) **4:45:00**
Ritmo Promedio Total **0:06:45**