

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO
RITMO PROMEDIO

3:34:50
0:05:05



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:10	0:05:10	1	22	0:05:05	1:53:10	22
2	0:05:10	0:10:20	2	23	0:05:00	1:58:10	23
3	0:05:10	0:15:30	3	24	0:04:55	2:03:05	24
4	0:05:05	0:20:35	4	25	0:05:05	2:08:10	25
5	0:05:05	0:25:40	5	26	0:05:05	2:13:15	26
6	0:05:10	0:30:50	6	27	0:05:05	2:18:20	27
7	0:05:10	0:36:00	7	28	0:05:00	2:23:20	28
8	0:05:10	0:41:10	8	29	0:05:00	2:28:20	29
9	0:05:10	0:46:20	9	30	0:05:05	2:33:25	30
10	0:05:10	0:51:30	10	31	0:05:05	2:38:30	31
11	0:05:10	0:56:40	11	32	0:05:00	2:43:30	32
12	0:05:05	1:01:45	12	33	0:05:00	2:48:30	33
13	0:05:05	1:06:50	13	34	0:05:00	2:53:30	34
14	0:05:05	1:11:55	14	35	0:05:00	2:58:30	35
15	0:05:05	1:17:00	15	36	0:05:05	3:03:35	36
16	0:05:05	1:22:05	16	37	0:05:00	3:08:35	37
17	0:05:05	1:27:10	17	38	0:05:00	3:13:35	38
18	0:05:10	1:32:20	18	39	0:05:10	3:18:45	39
19	0:05:15	1:37:35	19	40	0:05:10	3:23:55	40
20	0:05:15	1:42:50	20	41	0:05:05	3:29:00	41
21	0:05:15	1:48:05	21	42	0:05:05	3:34:05	42
				42.2	0:00:45	3:34:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:48:05
Segundos 21km	1:46:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:09
Segundos 21km	0:05:03

Ajuste 200m (42.2km) **3:34:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:05**