

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

1:35:05

RITMO PROMEDIO

0:04:30



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:40	0:04:40	1
2	0:04:35	0:09:15	2
3	0:04:35	0:13:50	3
4	0:04:35	0:18:25	4
5	0:04:30	0:22:55	5
6	0:04:30	0:27:25	6
7	0:04:35	0:32:00	7
8	0:04:30	0:36:30	8
9	0:04:30	0:41:00	9
10	0:04:30	0:45:30	10
11	0:04:35	0:50:05	11
12	0:04:30	0:54:35	12
13	0:04:25	0:59:00	13
14	0:04:25	1:03:25	14
15	0:04:25	1:07:50	15
16	0:04:30	1:12:20	16
17	0:04:25	1:16:45	17
18	0:04:25	1:21:10	18
19	0:04:25	1:25:35	19
20	0:04:30	1:30:05	20
21.1	0:05:00	1:35:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:33
Segundos 10km	0:04:30