

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:49:05**
RITMO PROMEDIO **0:05:10**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:20	0:05:20	1
2	0:05:15	0:10:35	2
3	0:05:15	0:15:50	3
4	0:05:15	0:21:05	4
5	0:05:10	0:26:15	5
6	0:05:10	0:31:25	6
7	0:05:15	0:36:40	7
8	0:05:10	0:41:50	8
9	0:05:10	0:47:00	9
10	0:05:10	0:52:10	10
11	0:05:15	0:57:25	11
12	0:05:10	1:02:35	12
13	0:05:05	1:07:40	13
14	0:05:05	1:12:45	14
15	0:05:05	1:17:50	15
16	0:05:10	1:23:00	16
17	0:05:05	1:28:05	17
18	0:05:05	1:33:10	18
19	0:05:05	1:38:15	19
20	0:05:10	1:43:25	20
21.1	0:05:40	1:49:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:13
Segundos 10km	0:05:10