

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:38:00**
RITMO PROMEDIO **0:06:35**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:40	0:06:40	1	22	0:06:35	2:26:10	22
2	0:06:40	0:13:20	2	23	0:06:30	2:32:40	23
3	0:06:40	0:20:00	3	24	0:06:25	2:39:05	24
4	0:06:35	0:26:35	4	25	0:06:35	2:45:40	25
5	0:06:35	0:33:10	5	26	0:06:35	2:52:15	26
6	0:06:40	0:39:50	6	27	0:06:35	2:58:50	27
7	0:06:40	0:46:30	7	28	0:06:30	3:05:20	28
8	0:06:40	0:53:10	8	29	0:06:30	3:11:50	29
9	0:06:40	0:59:50	9	30	0:06:35	3:18:25	30
10	0:06:40	1:06:30	10	31	0:06:35	3:25:00	31
11	0:06:40	1:13:10	11	32	0:06:30	3:31:30	32
12	0:06:35	1:19:45	12	33	0:06:30	3:38:00	33
13	0:06:35	1:26:20	13	34	0:06:30	3:44:30	34
14	0:06:35	1:32:55	14	35	0:06:30	3:51:00	35
15	0:06:35	1:39:30	15	36	0:06:35	3:57:35	36
16	0:06:35	1:46:05	16	37	0:06:30	4:04:05	37
17	0:06:35	1:52:40	17	38	0:06:30	4:10:35	38
18	0:06:40	1:59:20	18	39	0:06:40	4:17:15	39
19	0:06:45	2:06:05	19	40	0:06:40	4:23:55	40
20	0:06:45	2:12:50	20	41	0:06:35	4:30:30	41
21	0:06:45	2:19:35	21	42	0:06:35	4:37:05	42
				42.2	0:00:55	4:38:00	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:19:35
Segundos 21km	2:17:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:39
Segundos 21km	0:06:33

Ajuste 200m (42.2km) **4:38:00**
Ritmo Promedio Total **0:06:35**