

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:30:28**
RITMO PROMEDIO **0:06:25**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:29	0:06:29	1	22	0:06:24	2:22:08	22
2	0:06:29	0:12:58	2	23	0:06:19	2:28:27	23
3	0:06:29	0:19:27	3	24	0:06:14	2:34:41	24
4	0:06:24	0:25:51	4	25	0:06:24	2:41:05	25
5	0:06:24	0:32:15	5	26	0:06:24	2:47:29	26
6	0:06:29	0:38:44	6	27	0:06:24	2:53:53	27
7	0:06:29	0:45:13	7	28	0:06:19	3:00:12	28
8	0:06:29	0:51:42	8	29	0:06:19	3:06:31	29
9	0:06:29	0:58:11	9	30	0:06:24	3:12:55	30
10	0:06:29	1:04:40	10	31	0:06:24	3:19:19	31
11	0:06:29	1:11:09	11	32	0:06:19	3:25:38	32
12	0:06:24	1:17:33	12	33	0:06:19	3:31:57	33
13	0:06:24	1:23:57	13	34	0:06:19	3:38:16	34
14	0:06:24	1:30:21	14	35	0:06:19	3:44:35	35
15	0:06:24	1:36:45	15	36	0:06:24	3:50:59	36
16	0:06:24	1:43:09	16	37	0:06:19	3:57:18	37
17	0:06:24	1:49:33	17	38	0:06:19	4:03:37	38
18	0:06:29	1:56:02	18	39	0:06:29	4:10:06	39
19	0:06:34	2:02:36	19	40	0:06:29	4:16:35	40
20	0:06:34	2:09:10	20	41	0:06:24	4:22:59	41
21	0:06:34	2:15:44	21	42	0:06:24	4:29:23	42
				42.2	0:01:00	4:30:23	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:15:44
Segundos 21km	2:13:39

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:28
Segundos 21km	0:06:22

Ajuste 200m (42.2km) **4:30:28**
Ritmo Promedio Total **0:06:25**