

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:09:35**
RITMO PROMEDIO **0:07:20**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:25	0:07:25	1	22	0:07:20	2:42:40	22
2	0:07:25	0:14:50	2	23	0:07:15	2:49:55	23
3	0:07:25	0:22:15	3	24	0:07:10	2:57:05	24
4	0:07:20	0:29:35	4	25	0:07:20	3:04:25	25
5	0:07:20	0:36:55	5	26	0:07:20	3:11:45	26
6	0:07:25	0:44:20	6	27	0:07:20	3:19:05	27
7	0:07:25	0:51:45	7	28	0:07:15	3:26:20	28
8	0:07:25	0:59:10	8	29	0:07:15	3:33:35	29
9	0:07:25	1:06:35	9	30	0:07:20	3:40:55	30
10	0:07:25	1:14:00	10	31	0:07:20	3:48:15	31
11	0:07:25	1:21:25	11	32	0:07:15	3:55:30	32
12	0:07:20	1:28:45	12	33	0:07:15	4:02:45	33
13	0:07:20	1:36:05	13	34	0:07:15	4:10:00	34
14	0:07:20	1:43:25	14	35	0:07:15	4:17:15	35
15	0:07:20	1:50:45	15	36	0:07:20	4:24:35	36
16	0:07:20	1:58:05	16	37	0:07:15	4:31:50	37
17	0:07:20	2:05:25	17	38	0:07:15	4:39:05	38
18	0:07:25	2:12:50	18	39	0:07:25	4:46:30	39
19	0:07:30	2:20:20	19	40	0:07:25	4:53:55	40
20	0:07:30	2:27:50	20	41	0:07:20	5:01:15	41
21	0:07:30	2:35:20	21	42	0:07:20	5:08:35	42
				42.2	0:01:00	5:09:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:35:20
Segundos 21km	2:33:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:24
Segundos 21km	0:07:18

Ajuste 200m (42.2km) **5:09:35**
Ritmo Promedio Total **0:07:20**