

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:24:00**
RITMO PROMEDIO **0:06:15**



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

Tiempos

Primeros 21km	2:12:35
Segundos 21km	2:10:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:19
Segundos 21km	0:06:13

Ajuste 200m (42.2km) **4:24:00**
Ritmo Promedio Total **0:06:15**