

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:10:05**
RITMO PROMEDIO **0:06:10**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:20	0:06:20	1
2	0:06:15	0:12:35	2
3	0:06:15	0:18:50	3
4	0:06:15	0:25:05	4
5	0:06:10	0:31:15	5
6	0:06:10	0:37:25	6
7	0:06:15	0:43:40	7
8	0:06:10	0:49:50	8
9	0:06:10	0:56:00	9
10	0:06:10	1:02:10	10
11	0:06:15	1:08:25	11
12	0:06:10	1:14:35	12
13	0:06:05	1:20:40	13
14	0:06:05	1:26:45	14
15	0:06:05	1:32:50	15
16	0:06:10	1:39:00	16
17	0:06:05	1:45:05	17
18	0:06:05	1:51:10	18
19	0:06:05	1:57:15	19
20	0:06:10	2:03:25	20
21.1	0:06:40	2:10:05	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:13
Segundos 10km	0:06:10