

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:48:50**
RITMO PROMEDIO **0:05:25**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:30	0:05:30	1	22	0:05:25	2:00:30	22
2	0:05:30	0:11:00	2	23	0:05:20	2:05:50	23
3	0:05:30	0:16:30	3	24	0:05:15	2:11:05	24
4	0:05:25	0:21:55	4	25	0:05:25	2:16:30	25
5	0:05:25	0:27:20	5	26	0:05:25	2:21:55	26
6	0:05:30	0:32:50	6	27	0:05:25	2:27:20	27
7	0:05:30	0:38:20	7	28	0:05:20	2:32:40	28
8	0:05:30	0:43:50	8	29	0:05:20	2:38:00	29
9	0:05:30	0:49:20	9	30	0:05:25	2:43:25	30
10	0:05:30	0:54:50	10	31	0:05:25	2:48:50	31
11	0:05:30	1:00:20	11	32	0:05:20	2:54:10	32
12	0:05:25	1:05:45	12	33	0:05:20	2:59:30	33
13	0:05:25	1:11:10	13	34	0:05:20	3:04:50	34
14	0:05:25	1:16:35	14	35	0:05:20	3:10:10	35
15	0:05:25	1:22:00	15	36	0:05:25	3:15:35	36
16	0:05:25	1:27:25	16	37	0:05:20	3:20:55	37
17	0:05:25	1:32:50	17	38	0:05:20	3:26:15	38
18	0:05:30	1:38:20	18	39	0:05:30	3:31:45	39
19	0:05:35	1:43:55	19	40	0:05:30	3:37:15	40
20	0:05:35	1:49:30	20	41	0:05:25	3:42:40	41
21	0:05:35	1:55:05	21	42	0:05:25	3:48:05	42
				42.2	0:00:45	3:48:50	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:55:05
Segundos 21km	1:53:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:29
Segundos 21km	0:05:23

Ajuste 200m (42.2km) **3:48:50**
Ritmo Promedio Total **0:05:25**