

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:34:15**
RITMO PROMEDIO **0:07:55**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:00	0:08:00	1	22	0:07:55	2:55:30	22
2	0:08:00	0:16:00	2	23	0:07:50	3:03:20	23
3	0:08:00	0:24:00	3	24	0:07:45	3:11:05	24
4	0:07:55	0:31:55	4	25	0:07:55	3:19:00	25
5	0:07:55	0:39:50	5	26	0:07:55	3:26:55	26
6	0:08:00	0:47:50	6	27	0:07:55	3:34:50	27
7	0:08:00	0:55:50	7	28	0:07:50	3:42:40	28
8	0:08:00	1:03:50	8	29	0:07:50	3:50:30	29
9	0:08:00	1:11:50	9	30	0:07:55	3:58:25	30
10	0:08:00	1:19:50	10	31	0:07:55	4:06:20	31
11	0:08:00	1:27:50	11	32	0:07:50	4:14:10	32
12	0:07:55	1:35:45	12	33	0:07:50	4:22:00	33
13	0:07:55	1:43:40	13	34	0:07:50	4:29:50	34
14	0:07:55	1:51:35	14	35	0:07:50	4:37:40	35
15	0:07:55	1:59:30	15	36	0:07:55	4:45:35	36
16	0:07:55	2:07:25	16	37	0:07:50	4:53:25	37
17	0:07:55	2:15:20	17	38	0:07:50	5:01:15	38
18	0:08:00	2:23:20	18	39	0:08:00	5:09:15	39
19	0:08:05	2:31:25	19	40	0:08:00	5:17:15	40
20	0:08:05	2:39:30	20	41	0:07:55	5:25:10	41
21	0:08:05	2:47:35	21	42	0:07:55	5:33:05	42
				42.2	0:01:10	5:34:15	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:47:35
Segundos 21km	2:45:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:59
Segundos 21km	0:07:53

Ajuste 200m (42.2km) **5:34:15**
Ritmo Promedio Total **0:07:55**