

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:34:30**
RITMO PROMEDIO **0:06:30**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:35	0:06:35	1	22	0:06:30	2:24:20	22
2	0:06:35	0:13:10	2	23	0:06:25	2:30:45	23
3	0:06:35	0:19:45	3	24	0:06:20	2:37:05	24
4	0:06:30	0:26:15	4	25	0:06:30	2:43:35	25
5	0:06:30	0:32:45	5	26	0:06:30	2:50:05	26
6	0:06:35	0:39:20	6	27	0:06:30	2:56:35	27
7	0:06:35	0:45:55	7	28	0:06:25	3:03:00	28
8	0:06:35	0:52:30	8	29	0:06:25	3:09:25	29
9	0:06:35	0:59:05	9	30	0:06:30	3:15:55	30
10	0:06:35	1:05:40	10	31	0:06:30	3:22:25	31
11	0:06:35	1:12:15	11	32	0:06:25	3:28:50	32
12	0:06:30	1:18:45	12	33	0:06:25	3:35:15	33
13	0:06:30	1:25:15	13	34	0:06:25	3:41:40	34
14	0:06:30	1:31:45	14	35	0:06:25	3:48:05	35
15	0:06:30	1:38:15	15	36	0:06:30	3:54:35	36
16	0:06:30	1:44:45	16	37	0:06:25	4:01:00	37
17	0:06:30	1:51:15	17	38	0:06:25	4:07:25	38
18	0:06:35	1:57:50	18	39	0:06:35	4:14:00	39
19	0:06:40	2:04:30	19	40	0:06:35	4:20:35	40
20	0:06:40	2:11:10	20	41	0:06:30	4:27:05	41
21	0:06:40	2:17:50	21	42	0:06:30	4:33:35	42
				42.2	0:00:55	4:34:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:17:50
Segundos 21km	2:15:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:34
Segundos 21km	0:06:28

Ajuste 200m (42.2km) **4:34:30**
Ritmo Promedio Total **0:06:30**