

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:30:58**
RITMO PROMEDIO **0:05:00**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:04	0:05:04	1	22	0:04:59	1:50:58	22
2	0:05:04	0:10:08	2	23	0:04:54	1:55:52	23
3	0:05:04	0:15:12	3	24	0:04:49	2:00:41	24
4	0:04:59	0:20:11	4	25	0:04:59	2:05:40	25
5	0:04:59	0:25:10	5	26	0:04:59	2:10:39	26
6	0:05:04	0:30:14	6	27	0:04:59	2:15:38	27
7	0:05:04	0:35:18	7	28	0:04:54	2:20:32	28
8	0:05:04	0:40:22	8	29	0:04:54	2:25:26	29
9	0:05:04	0:45:26	9	30	0:04:59	2:30:25	30
10	0:05:04	0:50:30	10	31	0:04:59	2:35:24	31
11	0:05:04	0:55:34	11	32	0:04:54	2:40:18	32
12	0:04:59	1:00:33	12	33	0:04:54	2:45:12	33
13	0:04:59	1:05:32	13	34	0:04:54	2:50:06	34
14	0:04:59	1:10:31	14	35	0:04:54	2:55:00	35
15	0:04:59	1:15:30	15	36	0:04:59	2:59:59	36
16	0:04:59	1:20:29	16	37	0:04:54	3:04:53	37
17	0:04:59	1:25:28	17	38	0:04:54	3:09:47	38
18	0:05:04	1:30:32	18	39	0:05:04	3:14:51	39
19	0:05:09	1:35:41	19	40	0:05:04	3:19:55	40
20	0:05:09	1:40:50	20	41	0:04:59	3:24:54	41
21	0:05:09	1:45:59	21	42	0:04:59	3:29:53	42
				42.2	0:01:00	3:30:53	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:45:59
Segundos 21km	1:43:54

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:03
Segundos 21km	0:04:57

Ajuste 200m (42.2km) **3:30:58**
Ritmo Promedio Total **0:05:00**