

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:52:35**
RITMO PROMEDIO **0:05:20**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:30	0:05:30	1
2	0:05:25	0:10:55	2
3	0:05:25	0:16:20	3
4	0:05:25	0:21:45	4
5	0:05:20	0:27:05	5
6	0:05:20	0:32:25	6
7	0:05:25	0:37:50	7
8	0:05:20	0:43:10	8
9	0:05:20	0:48:30	9
10	0:05:20	0:53:50	10
11	0:05:25	0:59:15	11
12	0:05:20	1:04:35	12
13	0:05:15	1:09:50	13
14	0:05:15	1:15:05	14
15	0:05:15	1:20:20	15
16	0:05:20	1:25:40	16
17	0:05:15	1:30:55	17
18	0:05:15	1:36:10	18
19	0:05:15	1:41:25	19
20	0:05:20	1:46:45	20
21.1	0:05:50	1:52:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:23
Segundos 10km	0:05:20