

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:20:35**
RITMO PROMEDIO **0:04:45**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:50	0:04:50	1	22	0:04:45	1:45:50	22
2	0:04:50	0:09:40	2	23	0:04:40	1:50:30	23
3	0:04:50	0:14:30	3	24	0:04:35	1:55:05	24
4	0:04:45	0:19:15	4	25	0:04:45	1:59:50	25
5	0:04:45	0:24:00	5	26	0:04:45	2:04:35	26
6	0:04:50	0:28:50	6	27	0:04:45	2:09:20	27
7	0:04:50	0:33:40	7	28	0:04:40	2:14:00	28
8	0:04:50	0:38:30	8	29	0:04:40	2:18:40	29
9	0:04:50	0:43:20	9	30	0:04:45	2:23:25	30
10	0:04:50	0:48:10	10	31	0:04:45	2:28:10	31
11	0:04:50	0:53:00	11	32	0:04:40	2:32:50	32
12	0:04:45	0:57:45	12	33	0:04:40	2:37:30	33
13	0:04:45	1:02:30	13	34	0:04:40	2:42:10	34
14	0:04:45	1:07:15	14	35	0:04:40	2:46:50	35
15	0:04:45	1:12:00	15	36	0:04:45	2:51:35	36
16	0:04:45	1:16:45	16	37	0:04:40	2:56:15	37
17	0:04:45	1:21:30	17	38	0:04:40	3:00:55	38
18	0:04:50	1:26:20	18	39	0:04:50	3:05:45	39
19	0:04:55	1:31:15	19	40	0:04:50	3:10:35	40
20	0:04:55	1:36:10	20	41	0:04:45	3:15:20	41
21	0:04:55	1:41:05	21	42	0:04:45	3:20:05	42
				42.2	0:00:30	3:20:35	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:41:05
Segundos 21km	1:39:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:49
Segundos 21km	0:04:43

Ajuste 200m (42.2km) **3:20:35**
Ritmo Promedio Total **0:04:45**