

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:47:10**
RITMO PROMEDIO **0:07:55**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:05	0:08:05	1
2	0:08:00	0:16:05	2
3	0:08:00	0:24:05	3
4	0:08:00	0:32:05	4
5	0:07:55	0:40:00	5
6	0:07:55	0:47:55	6
7	0:08:00	0:55:55	7
8	0:07:55	1:03:50	8
9	0:07:55	1:11:45	9
10	0:07:55	1:19:40	10
11	0:08:00	1:27:40	11
12	0:07:55	1:35:35	12
13	0:07:50	1:43:25	13
14	0:07:50	1:51:15	14
15	0:07:50	1:59:05	15
16	0:07:55	2:07:00	16
17	0:07:50	2:14:50	17
18	0:07:50	2:22:40	18
19	0:07:50	2:30:30	19
20	0:07:55	2:38:25	20
21.1	0:08:45	2:47:10	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:58
Segundos 10km	0:07:57