

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:01:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:45**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:55	0:05:55	1
2	0:05:50	0:11:45	2
3	0:05:50	0:17:35	3
4	0:05:50	0:23:25	4
5	0:05:45	0:29:10	5
6	0:05:45	0:34:55	6
7	0:05:50	0:40:45	7
8	0:05:45	0:46:30	8
9	0:05:45	0:52:15	9
10	0:05:45	0:58:00	10
11	0:05:50	1:03:50	11
12	0:05:45	1:09:35	12
13	0:05:40	1:15:15	13
14	0:05:40	1:20:55	14
15	0:05:40	1:26:35	15
16	0:05:45	1:32:20	16
17	0:05:40	1:38:00	17
18	0:05:40	1:43:40	18
19	0:05:40	1:49:20	19
20	0:05:45	1:55:05	20
21.1	0:06:15	2:01:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:48
Segundos 10km	0:05:45