

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:24:05**
RITMO PROMEDIO **0:04:50**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:55	0:04:55	1	22	0:04:50	1:47:40	22
2	0:04:55	0:09:50	2	23	0:04:45	1:52:25	23
3	0:04:55	0:14:45	3	24	0:04:40	1:57:05	24
4	0:04:50	0:19:35	4	25	0:04:50	2:01:55	25
5	0:04:50	0:24:25	5	26	0:04:50	2:06:45	26
6	0:04:55	0:29:20	6	27	0:04:50	2:11:35	27
7	0:04:55	0:34:15	7	28	0:04:45	2:16:20	28
8	0:04:55	0:39:10	8	29	0:04:45	2:21:05	29
9	0:04:55	0:44:05	9	30	0:04:50	2:25:55	30
10	0:04:55	0:49:00	10	31	0:04:50	2:30:45	31
11	0:04:55	0:53:55	11	32	0:04:45	2:35:30	32
12	0:04:50	0:58:45	12	33	0:04:45	2:40:15	33
13	0:04:50	1:03:35	13	34	0:04:45	2:45:00	34
14	0:04:50	1:08:25	14	35	0:04:45	2:49:45	35
15	0:04:50	1:13:15	15	36	0:04:50	2:54:35	36
16	0:04:50	1:18:05	16	37	0:04:45	2:59:20	37
17	0:04:50	1:22:55	17	38	0:04:45	3:04:05	38
18	0:04:55	1:27:50	18	39	0:04:55	3:09:00	39
19	0:05:00	1:32:50	19	40	0:04:55	3:13:55	40
20	0:05:00	1:37:50	20	41	0:04:50	3:18:45	41
21	0:05:00	1:42:50	21	42	0:04:50	3:23:35	42
				42.2	0:00:30	3:24:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:42:50
Segundos 21km	1:40:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:54
Segundos 21km	0:04:48

Ajuste 200m (42.2km) **3:24:05**
Ritmo Promedio Total **0:04:50**