

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:23:45**
RITMO PROMEDIO **0:07:40**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:45	0:07:45	1	22	0:07:40	2:50:00	22
2	0:07:45	0:15:30	2	23	0:07:35	2:57:35	23
3	0:07:45	0:23:15	3	24	0:07:30	3:05:05	24
4	0:07:40	0:30:55	4	25	0:07:40	3:12:45	25
5	0:07:40	0:38:35	5	26	0:07:40	3:20:25	26
6	0:07:45	0:46:20	6	27	0:07:40	3:28:05	27
7	0:07:45	0:54:05	7	28	0:07:35	3:35:40	28
8	0:07:45	1:01:50	8	29	0:07:35	3:43:15	29
9	0:07:45	1:09:35	9	30	0:07:40	3:50:55	30
10	0:07:45	1:17:20	10	31	0:07:40	3:58:35	31
11	0:07:45	1:25:05	11	32	0:07:35	4:06:10	32
12	0:07:40	1:32:45	12	33	0:07:35	4:13:45	33
13	0:07:40	1:40:25	13	34	0:07:35	4:21:20	34
14	0:07:40	1:48:05	14	35	0:07:35	4:28:55	35
15	0:07:40	1:55:45	15	36	0:07:40	4:36:35	36
16	0:07:40	2:03:25	16	37	0:07:35	4:44:10	37
17	0:07:40	2:11:05	17	38	0:07:35	4:51:45	38
18	0:07:45	2:18:50	18	39	0:07:45	4:59:30	39
19	0:07:50	2:26:40	19	40	0:07:45	5:07:15	40
20	0:07:50	2:34:30	20	41	0:07:40	5:14:55	41
21	0:07:50	2:42:20	21	42	0:07:40	5:22:35	42
				42.2	0:01:10	5:23:45	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:42:20
Segundos 21km	2:40:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:44
Segundos 21km	0:07:38

Ajuste 200m (42.2km) **5:23:45**
Ritmo Promedio Total **0:07:40**