

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:06:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:50**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:55	0:05:55	1	22	0:05:50	2:09:40	22
2	0:05:55	0:11:50	2	23	0:05:45	2:15:25	23
3	0:05:55	0:17:45	3	24	0:05:40	2:21:05	24
4	0:05:50	0:23:35	4	25	0:05:50	2:26:55	25
5	0:05:50	0:29:25	5	26	0:05:50	2:32:45	26
6	0:05:55	0:35:20	6	27	0:05:50	2:38:35	27
7	0:05:55	0:41:15	7	28	0:05:45	2:44:20	28
8	0:05:55	0:47:10	8	29	0:05:45	2:50:05	29
9	0:05:55	0:53:05	9	30	0:05:50	2:55:55	30
10	0:05:55	0:59:00	10	31	0:05:50	3:01:45	31
11	0:05:55	1:04:55	11	32	0:05:45	3:07:30	32
12	0:05:50	1:10:45	12	33	0:05:45	3:13:15	33
13	0:05:50	1:16:35	13	34	0:05:45	3:19:00	34
14	0:05:50	1:22:25	14	35	0:05:45	3:24:45	35
15	0:05:50	1:28:15	15	36	0:05:50	3:30:35	36
16	0:05:50	1:34:05	16	37	0:05:45	3:36:20	37
17	0:05:50	1:39:55	17	38	0:05:45	3:42:05	38
18	0:05:55	1:45:50	18	39	0:05:55	3:48:00	39
19	0:06:00	1:51:50	19	40	0:05:55	3:53:55	40
20	0:06:00	1:57:50	20	41	0:05:50	3:59:45	41
21	0:06:00	2:03:50	21	42	0:05:50	4:05:35	42
				42.2	0:00:45	4:06:20	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:03:50
Segundos 21km	2:01:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:54
Segundos 21km	0:05:48

Ajuste 200m (42.2km) **4:06:20**
Ritmo Promedio Total **0:05:50**