

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO

2:48:55

RITMO PROMEDIO

0:08:00



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:10	0:08:10	1
2	0:08:05	0:16:15	2
3	0:08:05	0:24:20	3
4	0:08:05	0:32:25	4
5	0:08:00	0:40:25	5
6	0:08:00	0:48:25	6
7	0:08:05	0:56:30	7
8	0:08:00	1:04:30	8
9	0:08:00	1:12:30	9
10	0:08:00	1:20:30	10
11	0:08:05	1:28:35	11
12	0:08:00	1:36:35	12
13	0:07:55	1:44:30	13
14	0:07:55	1:52:25	14
15	0:07:55	2:00:20	15
16	0:08:00	2:08:20	16
17	0:07:55	2:16:15	17
18	0:07:55	2:24:10	18
19	0:07:55	2:32:05	19
20	0:08:00	2:40:05	20
21.1	0:08:50	2:48:55	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:08:03
Segundos 10km	0:08:02