

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:43:50**
RITMO PROMEDIO **0:04:55**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:05	0:05:05	1
2	0:05:00	0:10:05	2
3	0:05:00	0:15:05	3
4	0:05:00	0:20:05	4
5	0:04:55	0:25:00	5
6	0:04:55	0:29:55	6
7	0:05:00	0:34:55	7
8	0:04:55	0:39:50	8
9	0:04:55	0:44:45	9
10	0:04:55	0:49:40	10
11	0:05:00	0:54:40	11
12	0:04:55	0:59:35	12
13	0:04:50	1:04:25	13
14	0:04:50	1:09:15	14
15	0:04:50	1:14:05	15
16	0:04:55	1:19:00	16
17	0:04:50	1:23:50	17
18	0:04:50	1:28:40	18
19	0:04:50	1:33:30	19
20	0:04:55	1:38:25	20
21.1	0:05:25	1:43:50	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:04:58
Segundos 10km	0:04:55