

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:08:20**
RITMO PROMEDIO **0:06:05**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:15	0:06:15	1
2	0:06:10	0:12:25	2
3	0:06:10	0:18:35	3
4	0:06:10	0:24:45	4
5	0:06:05	0:30:50	5
6	0:06:05	0:36:55	6
7	0:06:10	0:43:05	7
8	0:06:05	0:49:10	8
9	0:06:05	0:55:15	9
10	0:06:05	1:01:20	10
11	0:06:10	1:07:30	11
12	0:06:05	1:13:35	12
13	0:06:00	1:19:35	13
14	0:06:00	1:25:35	14
15	0:06:00	1:31:35	15
16	0:06:05	1:37:40	16
17	0:06:00	1:43:40	17
18	0:06:00	1:49:40	18
19	0:06:00	1:55:40	19
20	0:06:05	2:01:45	20
21.1	0:06:35	2:08:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:08
Segundos 10km	0:06:05