

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:29:20**
RITMO PROMEDIO **0:07:05**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:15	0:07:15	1
2	0:07:10	0:14:25	2
3	0:07:10	0:21:35	3
4	0:07:10	0:28:45	4
5	0:07:05	0:35:50	5
6	0:07:05	0:42:55	6
7	0:07:10	0:50:05	7
8	0:07:05	0:57:10	8
9	0:07:05	1:04:15	9
10	0:07:05	1:11:20	10
11	0:07:10	1:18:30	11
12	0:07:05	1:25:35	12
13	0:07:00	1:32:35	13
14	0:07:00	1:39:35	14
15	0:07:00	1:46:35	15
16	0:07:05	1:53:40	16
17	0:07:00	2:00:40	17
18	0:07:00	2:07:40	18
19	0:07:00	2:14:40	19
20	0:07:05	2:21:45	20
21.1	0:07:35	2:29:20	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:07:08
Segundos 10km	0:07:05