

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **1:59:35**
RITMO PROMEDIO **0:05:40**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:50	0:05:50	1
2	0:05:45	0:11:35	2
3	0:05:45	0:17:20	3
4	0:05:45	0:23:05	4
5	0:05:40	0:28:45	5
6	0:05:40	0:34:25	6
7	0:05:45	0:40:10	7
8	0:05:40	0:45:50	8
9	0:05:40	0:51:30	9
10	0:05:40	0:57:10	10
11	0:05:45	1:02:55	11
12	0:05:40	1:08:35	12
13	0:05:35	1:14:10	13
14	0:05:35	1:19:45	14
15	0:05:35	1:25:20	15
16	0:05:40	1:31:00	16
17	0:05:35	1:36:35	17
18	0:05:35	1:42:10	18
19	0:05:35	1:47:45	19
20	0:05:40	1:53:25	20
21.1	0:06:10	1:59:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:05:43
Segundos 10km	0:05:40