

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:14:52**
RITMO PROMEDIO **0:04:37**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:41	0:04:41	1	22	0:04:36	1:42:32	22
2	0:04:41	0:09:22	2	23	0:04:31	1:47:03	23
3	0:04:41	0:14:03	3	24	0:04:26	1:51:29	24
4	0:04:36	0:18:39	4	25	0:04:36	1:56:05	25
5	0:04:36	0:23:15	5	26	0:04:36	2:00:41	26
6	0:04:41	0:27:56	6	27	0:04:36	2:05:17	27
7	0:04:41	0:32:37	7	28	0:04:31	2:09:48	28
8	0:04:41	0:37:18	8	29	0:04:31	2:14:19	29
9	0:04:41	0:41:59	9	30	0:04:36	2:18:55	30
10	0:04:41	0:46:40	10	31	0:04:36	2:23:31	31
11	0:04:41	0:51:21	11	32	0:04:31	2:28:02	32
12	0:04:36	0:55:57	12	33	0:04:31	2:32:33	33
13	0:04:36	1:00:33	13	34	0:04:31	2:37:04	34
14	0:04:36	1:05:09	14	35	0:04:31	2:41:35	35
15	0:04:36	1:09:45	15	36	0:04:36	2:46:11	36
16	0:04:36	1:14:21	16	37	0:04:31	2:50:42	37
17	0:04:36	1:18:57	17	38	0:04:31	2:55:13	38
18	0:04:41	1:23:38	18	39	0:04:41	2:59:54	39
19	0:04:46	1:28:24	19	40	0:04:41	3:04:35	40
20	0:04:46	1:33:10	20	41	0:04:36	3:09:11	41
21	0:04:46	1:37:56	21	42	0:04:36	3:13:47	42
				42.2	0:01:00	3:14:47	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:37:56
Segundos 21km	1:35:51

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:40
Segundos 21km	0:04:34

Ajuste 200m (42.2km) **3:14:52**
Ritmo Promedio Total **0:04:37**