

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:38:20**
RITMO PROMEDIO **0:05:10**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:05:15	0:05:15	1	22	0:05:10	1:55:00	22
2	0:05:15	0:10:30	2	23	0:05:05	2:00:05	23
3	0:05:15	0:15:45	3	24	0:05:00	2:05:05	24
4	0:05:10	0:20:55	4	25	0:05:10	2:10:15	25
5	0:05:10	0:26:05	5	26	0:05:10	2:15:25	26
6	0:05:15	0:31:20	6	27	0:05:10	2:20:35	27
7	0:05:15	0:36:35	7	28	0:05:05	2:25:40	28
8	0:05:15	0:41:50	8	29	0:05:05	2:30:45	29
9	0:05:15	0:47:05	9	30	0:05:10	2:35:55	30
10	0:05:15	0:52:20	10	31	0:05:10	2:41:05	31
11	0:05:15	0:57:35	11	32	0:05:05	2:46:10	32
12	0:05:10	1:02:45	12	33	0:05:05	2:51:15	33
13	0:05:10	1:07:55	13	34	0:05:05	2:56:20	34
14	0:05:10	1:13:05	14	35	0:05:05	3:01:25	35
15	0:05:10	1:18:15	15	36	0:05:10	3:06:35	36
16	0:05:10	1:23:25	16	37	0:05:05	3:11:40	37
17	0:05:10	1:28:35	17	38	0:05:05	3:16:45	38
18	0:05:15	1:33:50	18	39	0:05:15	3:22:00	39
19	0:05:20	1:39:10	19	40	0:05:15	3:27:15	40
20	0:05:20	1:44:30	20	41	0:05:10	3:32:25	41
21	0:05:20	1:49:50	21	42	0:05:10	3:37:35	42
				42.2	0:00:45	3:38:20	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:49:50
Segundos 21km	1:47:45

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:05:14
Segundos 21km	0:05:08

Ajuste 200m (42.2km) **3:38:20**
Ritmo Promedio Total **0:05:10**