

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **5:37:45**
RITMO PROMEDIO **0:08:00**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:08:05	0:08:05	1	22	0:08:00	2:57:20	22
2	0:08:05	0:16:10	2	23	0:07:55	3:05:15	23
3	0:08:05	0:24:15	3	24	0:07:50	3:13:05	24
4	0:08:00	0:32:15	4	25	0:08:00	3:21:05	25
5	0:08:00	0:40:15	5	26	0:08:00	3:29:05	26
6	0:08:05	0:48:20	6	27	0:08:00	3:37:05	27
7	0:08:05	0:56:25	7	28	0:07:55	3:45:00	28
8	0:08:05	1:04:30	8	29	0:07:55	3:52:55	29
9	0:08:05	1:12:35	9	30	0:08:00	4:00:55	30
10	0:08:05	1:20:40	10	31	0:08:00	4:08:55	31
11	0:08:05	1:28:45	11	32	0:07:55	4:16:50	32
12	0:08:00	1:36:45	12	33	0:07:55	4:24:45	33
13	0:08:00	1:44:45	13	34	0:07:55	4:32:40	34
14	0:08:00	1:52:45	14	35	0:07:55	4:40:35	35
15	0:08:00	2:00:45	15	36	0:08:00	4:48:35	36
16	0:08:00	2:08:45	16	37	0:07:55	4:56:30	37
17	0:08:00	2:16:45	17	38	0:07:55	5:04:25	38
18	0:08:05	2:24:50	18	39	0:08:05	5:12:30	39
19	0:08:10	2:33:00	19	40	0:08:05	5:20:35	40
20	0:08:10	2:41:10	20	41	0:08:00	5:28:35	41
21	0:08:10	2:49:20	21	42	0:08:00	5:36:35	42
				42.2	0:01:10	5:37:45	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:49:20
Segundos 21km	2:47:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:08:04
Segundos 21km	0:07:58

Ajuste 200m (42.2km) **5:37:45**
Ritmo Promedio Total **0:08:00**