

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:52:00**
RITMO PROMEDIO **0:06:55**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:00	0:07:00	1	22	0:06:55	2:33:30	22
2	0:07:00	0:14:00	2	23	0:06:50	2:40:20	23
3	0:07:00	0:21:00	3	24	0:06:45	2:47:05	24
4	0:06:55	0:27:55	4	25	0:06:55	2:54:00	25
5	0:06:55	0:34:50	5	26	0:06:55	3:00:55	26
6	0:07:00	0:41:50	6	27	0:06:55	3:07:50	27
7	0:07:00	0:48:50	7	28	0:06:50	3:14:40	28
8	0:07:00	0:55:50	8	29	0:06:50	3:21:30	29
9	0:07:00	1:02:50	9	30	0:06:55	3:28:25	30
10	0:07:00	1:09:50	10	31	0:06:55	3:35:20	31
11	0:07:00	1:16:50	11	32	0:06:50	3:42:10	32
12	0:06:55	1:23:45	12	33	0:06:50	3:49:00	33
13	0:06:55	1:30:40	13	34	0:06:50	3:55:50	34
14	0:06:55	1:37:35	14	35	0:06:50	4:02:40	35
15	0:06:55	1:44:30	15	36	0:06:55	4:09:35	36
16	0:06:55	1:51:25	16	37	0:06:50	4:16:25	37
17	0:06:55	1:58:20	17	38	0:06:50	4:23:15	38
18	0:07:00	2:05:20	18	39	0:07:00	4:30:15	39
19	0:07:05	2:12:25	19	40	0:07:00	4:37:15	40
20	0:07:05	2:19:30	20	41	0:06:55	4:44:10	41
21	0:07:05	2:26:35	21	42	0:06:55	4:51:05	42
				42.2	0:00:55	4:52:00	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:26:35
Segundos 21km	2:24:30

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:59
Segundos 21km	0:06:53

Ajuste 200m (42.2km) **4:52:00**
Ritmo Promedio Total **0:06:55**