

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:27:30**
RITMO PROMEDIO **0:06:20**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:25	0:06:25	1	22	0:06:20	2:20:40	22
2	0:06:25	0:12:50	2	23	0:06:15	2:26:55	23
3	0:06:25	0:19:15	3	24	0:06:10	2:33:05	24
4	0:06:20	0:25:35	4	25	0:06:20	2:39:25	25
5	0:06:20	0:31:55	5	26	0:06:20	2:45:45	26
6	0:06:25	0:38:20	6	27	0:06:20	2:52:05	27
7	0:06:25	0:44:45	7	28	0:06:15	2:58:20	28
8	0:06:25	0:51:10	8	29	0:06:15	3:04:35	29
9	0:06:25	0:57:35	9	30	0:06:20	3:10:55	30
10	0:06:25	1:04:00	10	31	0:06:20	3:17:15	31
11	0:06:25	1:10:25	11	32	0:06:15	3:23:30	32
12	0:06:20	1:16:45	12	33	0:06:15	3:29:45	33
13	0:06:20	1:23:05	13	34	0:06:15	3:36:00	34
14	0:06:20	1:29:25	14	35	0:06:15	3:42:15	35
15	0:06:20	1:35:45	15	36	0:06:20	3:48:35	36
16	0:06:20	1:42:05	16	37	0:06:15	3:54:50	37
17	0:06:20	1:48:25	17	38	0:06:15	4:01:05	38
18	0:06:25	1:54:50	18	39	0:06:25	4:07:30	39
19	0:06:30	2:01:20	19	40	0:06:25	4:13:55	40
20	0:06:30	2:07:50	20	41	0:06:20	4:20:15	41
21	0:06:30	2:14:20	21	42	0:06:20	4:26:35	42
				42.2	0:00:55	4:27:30	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:14:20
Segundos 21km	2:12:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:06:24
Segundos 21km	0:06:18

Ajuste 200m (42.2km) **4:27:30**
Ritmo Promedio Total **0:06:20**