

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE - 21KM



TIEMPO OBJETIVO **2:06:35**
RITMO PROMEDIO **0:06:00**



km	Ritmo	Parcial	km
1	0:06:10	0:06:10	1
2	0:06:05	0:12:15	2
3	0:06:05	0:18:20	3
4	0:06:05	0:24:25	4
5	0:06:00	0:30:25	5
6	0:06:00	0:36:25	6
7	0:06:05	0:42:30	7
8	0:06:00	0:48:30	8
9	0:06:00	0:54:30	9
10	0:06:00	1:00:30	10
11	0:06:05	1:06:35	11
12	0:06:00	1:12:35	12
13	0:05:55	1:18:30	13
14	0:05:55	1:24:25	14
15	0:05:55	1:30:20	15
16	0:06:00	1:36:20	16
17	0:05:55	1:42:15	17
18	0:05:55	1:48:10	18
19	0:05:55	1:54:05	19
20	0:06:00	2:00:05	20
21.1	0:06:30	2:06:35	21.1

Ritmos Promedio

Primeros 10km	0:06:03
Segundos 10km	0:06:00