

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **4:59:00**
RITMO PROMEDIO **0:07:05**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:07:10	0:07:10	1	22	0:07:05	2:37:10	22
2	0:07:10	0:14:20	2	23	0:07:00	2:44:10	23
3	0:07:10	0:21:30	3	24	0:06:55	2:51:05	24
4	0:07:05	0:28:35	4	25	0:07:05	2:58:10	25
5	0:07:05	0:35:40	5	26	0:07:05	3:05:15	26
6	0:07:10	0:42:50	6	27	0:07:05	3:12:20	27
7	0:07:10	0:50:00	7	28	0:07:00	3:19:20	28
8	0:07:10	0:57:10	8	29	0:07:00	3:26:20	29
9	0:07:10	1:04:20	9	30	0:07:05	3:33:25	30
10	0:07:10	1:11:30	10	31	0:07:05	3:40:30	31
11	0:07:10	1:18:40	11	32	0:07:00	3:47:30	32
12	0:07:05	1:25:45	12	33	0:07:00	3:54:30	33
13	0:07:05	1:32:50	13	34	0:07:00	4:01:30	34
14	0:07:05	1:39:55	14	35	0:07:00	4:08:30	35
15	0:07:05	1:47:00	15	36	0:07:05	4:15:35	36
16	0:07:05	1:54:05	16	37	0:07:00	4:22:35	37
17	0:07:05	2:01:10	17	38	0:07:00	4:29:35	38
18	0:07:10	2:08:20	18	39	0:07:10	4:36:45	39
19	0:07:15	2:15:35	19	40	0:07:10	4:43:55	40
20	0:07:15	2:22:50	20	41	0:07:05	4:51:00	41
21	0:07:15	2:30:05	21	42	0:07:05	4:58:05	42
				42.2	0:00:55	4:59:00	42.2

Tiempos

Primeros 21km	2:30:05
Segundos 21km	2:28:00

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:07:09
Segundos 21km	0:07:03

Ajuste 200m (42.2km) **4:59:00**
Ritmo Promedio Total **0:07:05**