

CRUCERO DE CARRERA NitoCoach
MARATÓN DEL VALLE 42KM



TIEMPO OBJETIVO **3:17:05**
RITMO PROMEDIO **0:04:40**



km	Ritmo	Parcial	km	km	Ritmo	Parcial	km
1	0:04:45	0:04:45	1	22	0:04:40	1:44:00	22
2	0:04:45	0:09:30	2	23	0:04:35	1:48:35	23
3	0:04:45	0:14:15	3	24	0:04:30	1:53:05	24
4	0:04:40	0:18:55	4	25	0:04:40	1:57:45	25
5	0:04:40	0:23:35	5	26	0:04:40	2:02:25	26
6	0:04:45	0:28:20	6	27	0:04:40	2:07:05	27
7	0:04:45	0:33:05	7	28	0:04:35	2:11:40	28
8	0:04:45	0:37:50	8	29	0:04:35	2:16:15	29
9	0:04:45	0:42:35	9	30	0:04:40	2:20:55	30
10	0:04:45	0:47:20	10	31	0:04:40	2:25:35	31
11	0:04:45	0:52:05	11	32	0:04:35	2:30:10	32
12	0:04:40	0:56:45	12	33	0:04:35	2:34:45	33
13	0:04:40	1:01:25	13	34	0:04:35	2:39:20	34
14	0:04:40	1:06:05	14	35	0:04:35	2:43:55	35
15	0:04:40	1:10:45	15	36	0:04:40	2:48:35	36
16	0:04:40	1:15:25	16	37	0:04:35	2:53:10	37
17	0:04:40	1:20:05	17	38	0:04:35	2:57:45	38
18	0:04:45	1:24:50	18	39	0:04:45	3:02:30	39
19	0:04:50	1:29:40	19	40	0:04:45	3:07:15	40
20	0:04:50	1:34:30	20	41	0:04:40	3:11:55	41
21	0:04:50	1:39:20	21	42	0:04:40	3:16:35	42
				42.2	0:00:30	3:17:05	42.2

Tiempos

Primeros 21km	1:39:20
Segundos 21km	1:37:15

Ritmos Promedio

Primeros 21km	0:04:44
Segundos 21km	0:04:38

Ajuste 200m (42.2km) **3:17:05**
Ritmo Promedio Total **0:04:40**