Pulsera de ritmo: 10 km

Objetivo 45:00 en 10 km · 4:30/km de media · ritmo constante

10 km 45:00 cada kilómetro	4:30/km
km 1	**4:30**
km 2	**9:00**
km 3	**13:30**
km 4	**18:00**
km 5	**22:30**
km 6	**27:00**
km 7	**31:30**
km 8	**36:00**
km 9	**40:30**
Meta	**45:00**

10 km 45:00 cada 2 km	4:30/km
km 2	**9:00**
km 4	**18:00**
km 6	**27:00**
km 8	**36:00**
Meta	**45:00**

Instrucciones

1. Recorta las tiras por la línea de puntos. La tira cada 2 km se lee de un vistazo en la muñeca; la tira por kilómetro se guarda en el bolsillo o bajo el dorsal.

2. Protégela con cinta adhesiva transparente ancha y sujétala a la muñeca con una goma o bajo la correa del reloj.

3. Los tiempos cuentan desde que cruzas la línea de salida (tiempo chip). En una carrera con salida por olas, el reloj oficial puede marcar más.

4. Respeta tus tiempos al principio aunque te sientas bien: la ventaja tomada demasiado pronto suele pagarse en el último cuarto.

Pulsera gratis, vuelve a hacerla para cualquier tiempo en tempocito.com/es/pulsera-de-ritmo

Archivo generado el 2026-11-09. Revisa fecha, recorrido y tiempos de corte en la web del organizador.