Pulsera de ritmo: Media de París

Objetivo 1:40:00 en 21,1 km · 4:44/km de media · ritmo constante

Media de París 1:40:00 cada kilómetro	4:44/km
km 1	**4:44**
km 2	**9:29**
km 3	**14:13**
km 4	**18:58**
km 5	**23:42**
km 6	**28:26**
km 7	**33:11**
km 8	**37:55**
km 9	**42:40**
km 10	**47:24**
km 11	**52:08**
km 12	**56:53**
km 13	**1:01:37**
km 14	**1:06:22**
km 15	**1:11:06**
km 16	**1:15:50**
km 17	**1:20:35**
km 18	**1:25:19**
km 19	**1:30:03**
km 20	**1:34:48**
km 21	**1:39:32**
Meta	**1:40:00**

Media de París 1:40:00 cada 5 km	4:44/km
km 5	**23:42**
km 10	**47:24**
km 15	**1:11:06**
km 20	**1:34:48**
Meta	**1:40:00**

Instrucciones

1. Recorta las tiras por la línea de puntos. La tira cada 5 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.

La carrera

Edición 2027: domingo, 7 de marzo de 2027

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.