# Braccialetto del passo: 10 km

Obiettivo 1:05:00 su 10 km · 6:30/km di media · passo costante

| 10 km<br>1:05:00<br>ogni chilometro | 6:30/km |
|---|---|
| km 1 | **6:30** |
| km 2 | **13:00** |
| km 3 | **19:30** |
| km 4 | **26:00** |
| **km 5** | **32:30** |
| km 6 | **39:00** |
| km 7 | **45:30** |
| km 8 | **52:00** |
| km 9 | **58:30** |
| **Arrivo** | **1:05:00** |

| 10 km<br>1:05:00<br>ogni 2 km | 6:30/km |
|---|---|
| km 2 | **13:00** |
| km 4 | **26:00** |
| km 6 | **39:00** |
| km 8 | **52:00** |
| **Arrivo** | **1:05:00** |

## Istruzioni

1. Ritaglia le strisce lungo la linea tratteggiata. La striscia ogni 2 km si legge con un colpo d'occhio al polso; quella al chilometro va in tasca o sotto il pettorale.

2. Proteggila con nastro adesivo trasparente largo e fissala al polso con un elastico o sotto il cinturino dell'orologio.

3. I tempi partono dal tuo passaggio sulla linea di partenza (real time). In una gara con partenze a onde, l'orologio ufficiale può segnare di più.

4. Rispetta i tuoi tempi all'inizio anche se ti senti bene: il vantaggio preso troppo presto si paga spesso nell'ultimo quarto.

Braccialetto gratis, da rifare per qualsiasi tempo su tempocito.com/it/braccialetto-passo

File generato il 2026-11-09. Controlla data, percorso e tempi massimi sul sito dell'organizzatore.