Braccialetto del passo: 10 km

Obiettivo 45:00 su 10 km · 4:30/km di media · passo costante

10 km 45:00 ogni chilometro	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**
Arrivo	**45:00**

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

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.