Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 3:00:00 su 42,2 km · 4:16/km di media · passo costante

Maratona 3:00:00 ogni chilometro	4:16/km
km 1	**4:16**
km 2	**8:32**
km 3	**12:48**
km 4	**17:04**
km 5	**21:20**
km 6	**25:36**
km 7	**29:52**
km 8	**34:08**
km 9	**38:24**
km 10	**42:40**
km 11	**46:55**
km 12	**51:11**
km 13	**55:27**
km 14	**59:43**
km 15	**1:03:59**
km 16	**1:08:15**
km 17	**1:12:31**
km 18	**1:16:47**
km 19	**1:21:03**
km 20	**1:25:19**
km 21	**1:29:35**
km 22	**1:33:51**
km 23	**1:38:07**
km 24	**1:42:23**
km 25	**1:46:39**
km 26	**1:50:55**
km 27	**1:55:11**
km 28	**1:59:27**
km 29	**2:03:43**
km 30	**2:07:59**
km 31	**2:12:15**
km 32	**2:16:31**
km 33	**2:20:46**
km 34	**2:25:02**
km 35	**2:29:18**
km 36	**2:33:34**
km 37	**2:37:50**
km 38	**2:42:06**
km 39	**2:46:22**
km 40	**2:50:38**
km 41	**2:54:54**
km 42	**2:59:10**
Arrivo	**3:00:00**

Maratona 3:00:00 ogni 5 km	4:16/km
km 5	**21:20**
km 10	**42:40**
km 15	**1:03:59**
km 20	**1:25:19**
Mezza	**1:30:00**
km 25	**1:46:39**
km 30	**2:07:59**
km 35	**2:29:18**
km 40	**2:50:38**
Arrivo	**3:00:00**

Istruzioni

1. Ritaglia le strisce lungo la linea tratteggiata. La striscia ogni 5 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.