Braccialetto del passo: Maratona

Obiettivo 3:45:00 su 42,2 km · 5:20/km di media · passo costante

Maratona 3:45:00 ogni chilometro	5:20/km
km 1	**5:20**
km 2	**10:40**
km 3	**16:00**
km 4	**21:20**
km 5	**26:40**
km 6	**32:00**
km 7	**37:20**
km 8	**42:40**
km 9	**47:59**
km 10	**53:19**
km 11	**58:39**
km 12	**1:03:59**
km 13	**1:09:19**
km 14	**1:14:39**
km 15	**1:19:59**
km 16	**1:25:19**
km 17	**1:30:39**
km 18	**1:35:59**
km 19	**1:41:19**
km 20	**1:46:39**
km 21	**1:51:59**
km 22	**1:57:19**
km 23	**2:02:39**
km 24	**2:07:59**
km 25	**2:13:19**
km 26	**2:18:39**
km 27	**2:23:58**
km 28	**2:29:18**
km 29	**2:34:38**
km 30	**2:39:58**
km 31	**2:45:18**
km 32	**2:50:38**
km 33	**2:55:58**
km 34	**3:01:18**
km 35	**3:06:38**
km 36	**3:11:58**
km 37	**3:17:18**
km 38	**3:22:38**
km 39	**3:27:58**
km 40	**3:33:18**
km 41	**3:38:38**
km 42	**3:43:58**
Arrivo	**3:45:00**

Maratona 3:45:00 ogni 5 km	5:20/km
km 5	**26:40**
km 10	**53:19**
km 15	**1:19:59**
km 20	**1:46:39**
Mezza	**1:52:30**
km 25	**2:13:19**
km 30	**2:39:58**
km 35	**3:06:38**
km 40	**3:33:18**
Arrivo	**3:45:00**

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.