Pulseira de pace: 10 km

Meta 1:10:00 em 10 km · 7:00/km de média · ritmo constante

10 km 1:10:00 a cada quilômetro	7:00/km
km 1	**7:00**
km 2	**14:00**
km 3	**21:00**
km 4	**28:00**
km 5	**35:00**
km 6	**42:00**
km 7	**49:00**
km 8	**56:00**
km 9	**1:03:00**
Chegada	**1:10:00**

10 km 1:10:00 a cada 2 km	7:00/km
km 2	**14:00**
km 4	**28:00**
km 6	**42:00**
km 8	**56:00**
Chegada	**1:10:00**

Como usar

1. Recorte as tiras seguindo o pontilhado. A tira a cada 2 km se lê num relance no pulso; a tira por quilômetro fica no bolso ou sob o número de peito.

2. Proteja-a com fita adesiva transparente larga e prenda-a no pulso com um elástico ou sob a pulseira do relógio.

3. Os tempos contam a partir da sua passagem pela linha de largada (tempo líquido). Numa prova com ondas, o relógio oficial pode mostrar mais.

4. Siga seus tempos no início, mesmo se estiver bem: a vantagem tomada cedo demais costuma ser paga no último quarto.

Pulseira grátis, refaça para qualquer tempo em tempocito.com/pt-br/pulseira-de-pace

Arquivo gerado em 2026-11-09. Confira data, percurso e tempos de corte no site do organizador.