Pulseira de pace: 10 km

Meta 40:00 em 10 km · 4:00/km de média · ritmo constante

10 km 40:00 a cada quilômetro	4:00/km
km 1	**4:00**
km 2	**8:00**
km 3	**12:00**
km 4	**16:00**
km 5	**20:00**
km 6	**24:00**
km 7	**28:00**
km 8	**32:00**
km 9	**36:00**
Chegada	**40:00**

10 km 40:00 a cada 2 km	4:00/km
km 2	**8:00**
km 4	**16:00**
km 6	**24:00**
km 8	**32:00**
Chegada	**40:00**

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.