Pulseira de pace: 10 km

Meta 45:00 em 10 km · 4:30/km de média · ritmo constante

10 km 45:00 a cada quilômetro	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**
Chegada	**45:00**

10 km 45:00 a cada 2 km	4:30/km
km 2	**9:00**
km 4	**18:00**
km 6	**27:00**
km 8	**36:00**
Chegada	**45:00**

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.