Pulseira de pace: Maratona

Meta 3:00:00 em 42,2 km · 4:16/km de média · ritmo constante

Maratona 3:00:00 a cada quilômetro	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**
Chegada	**3:00:00**

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

Como usar

1. Recorte as tiras seguindo o pontilhado. A tira a cada 5 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.