Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 1:20:00 em 21,1 km · 3:48/km de média · ritmo constante

Meia maratona 1:20:00 a cada quilômetro	3:48/km
km 1	**3:48**
km 2	**7:35**
km 3	**11:23**
km 4	**15:10**
km 5	**18:58**
km 6	**22:45**
km 7	**26:33**
km 8	**30:20**
km 9	**34:08**
km 10	**37:55**
km 11	**41:43**
km 12	**45:30**
km 13	**49:18**
km 14	**53:05**
km 15	**56:53**
km 16	**1:00:40**
km 17	**1:04:28**
km 18	**1:08:15**
km 19	**1:12:03**
km 20	**1:15:50**
km 21	**1:19:38**
Chegada	**1:20:00**

Meia maratona 1:20:00 a cada 5 km	3:48/km
km 5	**18:58**
km 10	**37:55**
km 15	**56:53**
km 20	**1:15:50**
Chegada	**1:20:00**

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.