Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 1:40:00 em 21,1 km · 4:44/km de média · ritmo constante

Meia maratona 1:40:00 a cada quilômetro	4:44/km
km 1	**4:44**
km 2	**9:29**
km 3	**14:13**
km 4	**18:58**
km 5	**23:42**
km 6	**28:26**
km 7	**33:11**
km 8	**37:55**
km 9	**42:40**
km 10	**47:24**
km 11	**52:08**
km 12	**56:53**
km 13	**1:01:37**
km 14	**1:06:22**
km 15	**1:11:06**
km 16	**1:15:50**
km 17	**1:20:35**
km 18	**1:25:19**
km 19	**1:30:03**
km 20	**1:34:48**
km 21	**1:39:32**
Chegada	**1:40:00**

Meia maratona 1:40:00 a cada 5 km	4:44/km
km 5	**23:42**
km 10	**47:24**
km 15	**1:11:06**
km 20	**1:34:48**
Chegada	**1:40:00**

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.