Pulseira de pace: Meia maratona

Meta 1:50:00 em 21,1 km · 5:13/km de média · ritmo constante

Meia maratona 1:50:00 a cada quilômetro	5:13/km
km 1	**5:13**
km 2	**10:26**
km 3	**15:38**
km 4	**20:51**
km 5	**26:04**
km 6	**31:17**
km 7	**36:30**
km 8	**41:43**
km 9	**46:55**
km 10	**52:08**
km 11	**57:21**
km 12	**1:02:34**
km 13	**1:07:47**
km 14	**1:13:00**
km 15	**1:18:12**
km 16	**1:23:25**
km 17	**1:28:38**
km 18	**1:33:51**
km 19	**1:39:04**
km 20	**1:44:17**
km 21	**1:49:29**
Chegada	**1:50:00**

Meia maratona 1:50:00 a cada 5 km	5:13/km
km 5	**26:04**
km 10	**52:08**
km 15	**1:18:12**
km 20	**1:44:17**
Chegada	**1:50:00**

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.