RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

# Maraton De Boston

21K ·

Plan actualizado

Escaneá y abrí el plan vivo: el clima se actualiza a medida que se acerca la carrera.

| TIEMPO REALISTA | RITMO MEDIO | GELES |
|---|---|---|
| **2:00:00** | **5:41/km** | **4** |
| ajustado al recorrido | 2 h 0 min en movimiento | 50 g/h |

## RITMO POR TRAMO

| Kilómetro | Ritmo | Nota |
|---|---|---|
| **0–21.1** | **5:49/km** | Arrancá frenado, vas a agradecerlo en la segunda mitad |

## COMIDA Y BEBIDA · 4 GELES · 100 G DE CARBOHIDRATO · 500 ML/H · 450 MG DE SODIO/H

km 6.2 · min 35 | km 10.4 · min 59 | km 14.8 · min 84 | km 19 · min 108

1 litros de agua en total.

No tenemos los puestos de esta carrera cargados. Hasta confirmarlo, asumí que tenés que llevar todo encima.


Orientativo. No reemplaza a un nutricionista ni a tu entrenador, y nada se estrena el día de la carrera.

RUNNING365 · BANDA DE RITMOS

# Maraton De Boston

21K · objetivo 2:00:00 · cortá por la línea punteada y pegátela en el brazo

| KM | PASO |
|---|---|
| 1 | 5:41 |
| 2 | 11:22 |
| 3 | 17:04 |
| 4 | 22:45 |
| 5 | 28:26 |
| 6 | 34:07 |
| 7 | 39:49 |
| 8 | 45:30 |
| 9 | 51:11 |
| 10 | 56:52 |
| 11 | 1:02:34 |

| KM | PASO |
|---|---|
| 12 | 1:08:15 |
| 13 | 1:13:56 |
| 14 | 1:19:37 |
| 15 | 1:25:18 |
| 16 | 1:31:00 |
| 17 | 1:36:41 |
| 18 | 1:42:22 |
| 19 | 1:48:03 |
| 20 | 1:53:45 |
| 21 | 1:59:26 |
| 21.1 | 2:00:00 |

## ANTES DE LARGAR

| | |
|---|---|
| **04:00** | Desayuno: lo de siempre, nada nuevo |
| **05:30** | Salida de casa |
| **06:00** | Llegada, baño y guardarropa |
| **06:30** | Entrada en calor suave |
| **06:45** | Al corral. Último sorbo de agua |
| **07:00** | Largada |

El QR está en la primera hoja. Esta se corta y se lleva; aquella se guarda en el celular.

Los tiempos son de paso acumulado desde la largada, ya con el ajuste por desnivel y por calor. Cierran exacto en 2:00:00.