RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Maraton De Ciudad Del Cabo

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 Ciudad Del Cabo

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.