RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Maraton De Rio De Janeiro

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

CLIMA TÍPICO
21 °C
en la largada

Clima típico de mayo

Es el promedio histórico de Río de Janeiro en esa época, no un pronóstico. El pronóstico real aparece cuando falten menos de 16 días.

Calor con humedad alta: transpirás más y refrescás menos. Sumá sal y tomá en todos los puestos, aunque no tengas sed.

QUÉ PONERTE

Esa fecha suele amanecer con 21°.

Corriendo lo vas a sentir como 31°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Musculosa, o sin remera**
ABAJO **Short**
CABEZA **Gorra · Lentes**
LLEVÁ **Protector solar**

Va a hacer calor
Ropa clara, no negra. Y protector en la nuca y las orejas, que es donde todo el mundo se olvida.

89% de humedad
Esto no se arregla con ropa: con esa humedad el sudor no evapora y no te enfriás. El mismo esfuerzo te va a subir más las pulsaciones. Aflojá entre 10 y 20 segundos por kilómetro y tomá en todos los puestos.

Sale del promedio histórico de esa fecha en esa ciudad: 21° a la hora de largada. Faltan 189 días y el pronóstico real sale recién a 14. Sirve para ir pensando, no para decidir.

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.

RUNNING365 · BANDA DE RITMOS

Maraton De Rio De Janeiro

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.