

San Isidro 10k Puma

21K ·

Plan actualizado



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

TIEMPO REALISTA

2:00:00

ajustado al recorrido

RITMO MEDIO

5:41/km

2 h 0 min en movimiento

GELES

4

50 g/h

RITMO POR TRAMO

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

NUTRICIÓN · 4 GELES · 100 G DE CARBOHIDRATO

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

Nada nuevo el día de la carrera. Probá estos geles en tus tiradas largas: el intestino se entrena.

HIDRATACIÓN

500 ml/h

1 litros en total

450 mg

de sodio por hora

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

San Isidro 10k Puma

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

LA MAÑANA

- 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.