RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

# Saucony Baires 15k

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 |

PRONÓSTICO
**8 °C**
en la largada

**Pronóstico para el domingo**
mínima 8° · máxima 16°
viento 11 km/h · ráfagas 33
0% de probabilidad de lluvia

Pronóstico de Open-Meteo tomado el 18 de octubre. A -32 días todavía puede moverse: mirá el plan online el día anterior.

Fresco para largar, perfecto para correr. Lo que te sobre, dejalo en el guardarropas.
Viento flojo: no te va a cambiar el plan.

## QUÉ PONERTE

### Vas a largar con 8° y llegar con 11°.

Corriendo lo vas a sentir como 16°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Remera técnica corta**
ABAJO **Short**
LLEVÁ **Mangas**

**Antes de largar**
Vas a estar parado en el corral con 8°, y parado no te calentás. Buzo viejo o bolsa de consorcio con un agujero para la cabeza: lo tirás al sonar el disparo. En las carreras grandes los juntan y los donan.

Sale del pronóstico: 8° a las 07:30, viento 11 km/h, más los 10° que te sube correr y 2° que te saca el viento. Estimamos 2h 00 de carrera.

## 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

# Saucony Baires 15k

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.