

Ritmo y tiempo final

De 3:30 a 8:00 min/km, cada 10 segundos. Pégala en el refri o llévala en el celular.

RITMO MIN/KM	KM/H	5 KM	10 KM	15 KM	MEDIO MARATÓN	MARATÓN
3:30	17.1	17:30	35:00	52:30	1:13:50	2:27:41
3:40	16.4	18:20	36:40	55:00	1:17:21	2:34:43
3:50	15.7	19:10	38:20	57:30	1:20:52	2:41:45
4:00	15.0	20:00	40:00	1:00:00	1:24:23	2:48:47
4:10	14.4	20:50	41:40	1:02:30	1:27:54	2:55:49
4:20	13.8	21:40	43:20	1:05:00	1:31:25	3:02:51
4:30	13.3	22:30	45:00	1:07:30	1:34:56	3:09:53
4:40	12.9	23:20	46:40	1:10:00	1:38:27	3:16:55
4:50	12.4	24:10	48:20	1:12:30	1:41:58	3:23:57
5:00	12.0	25:00	50:00	1:15:00	1:45:29	3:30:59
5:10	11.6	25:50	51:40	1:17:30	1:49:00	3:38:00
5:20	11.2	26:40	53:20	1:20:00	1:52:31	3:45:02
5:30	10.9	27:30	55:00	1:22:30	1:56:02	3:52:04
5:40	10.6	28:20	56:40	1:25:00	1:59:33	3:59:06
5:50	10.3	29:10	58:20	1:27:30	2:03:04	4:06:08
6:00	10.0	30:00	1:00:00	1:30:00	2:06:35	4:13:10
6:10	9.7	30:50	1:01:40	1:32:30	2:10:06	4:20:12
6:20	9.5	31:40	1:03:20	1:35:00	2:13:37	4:27:14
6:30	9.2	32:30	1:05:00	1:37:30	2:17:08	4:34:16
6:40	9.0	33:20	1:06:40	1:40:00	2:20:39	4:41:18
6:50	8.8	34:10	1:08:20	1:42:30	2:24:10	4:48:20
7:00	8.6	35:00	1:10:00	1:45:00	2:27:41	4:55:22
7:10	8.4	35:50	1:11:40	1:47:30	2:31:12	5:02:24
7:20	8.2	36:40	1:13:20	1:50:00	2:34:43	5:09:26
7:30	8.0	37:30	1:15:00	1:52:30	2:38:14	5:16:28
7:40	7.8	38:20	1:16:40	1:55:00	2:41:45	5:23:30
7:50	7.7	39:10	1:18:20	1:57:30	2:45:16	5:30:32
8:00	7.5	40:00	1:20:00	2:00:00	2:48:47	5:37:34

Cómo leerla. Busca tu ritmo por kilómetro y lee el tiempo final de cada distancia, o al revés: busca tu tiempo meta y ve qué ritmo necesitas. Es aritmética pura (distancia por ritmo); el tiempo real depende del recorrido, el clima y tu día. Medio maratón: 21.0975 km. Maratón: 42.195 km. Para otros ritmos, bici, natación, triatlón o duatlón: sportsjunkie.mx/calculadora