

NUESTRO REGISTRO DE CARRERA

2014

DISTANCIA MEDIA (KM)

8,45

DISTANCIA TOTAL (KM)

185,89

TIEMPO MEDIO POR CARRERA

48m 12s

DISTANCIA MÁS LARGA (KM)

17,49

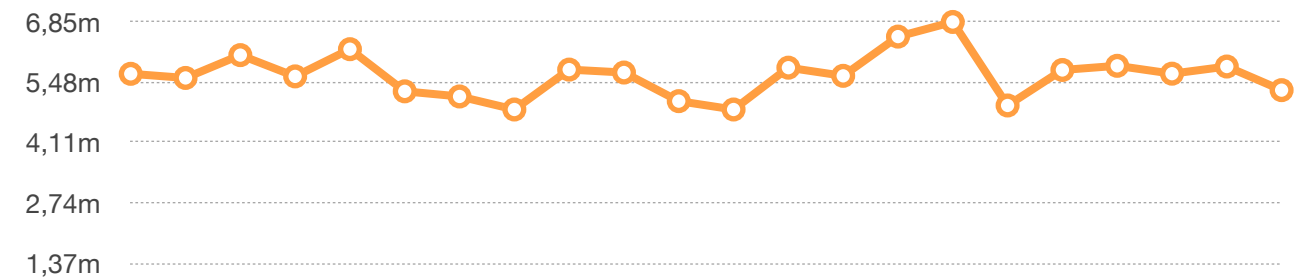
TIEMPO MEDIO / KM

5m 38s

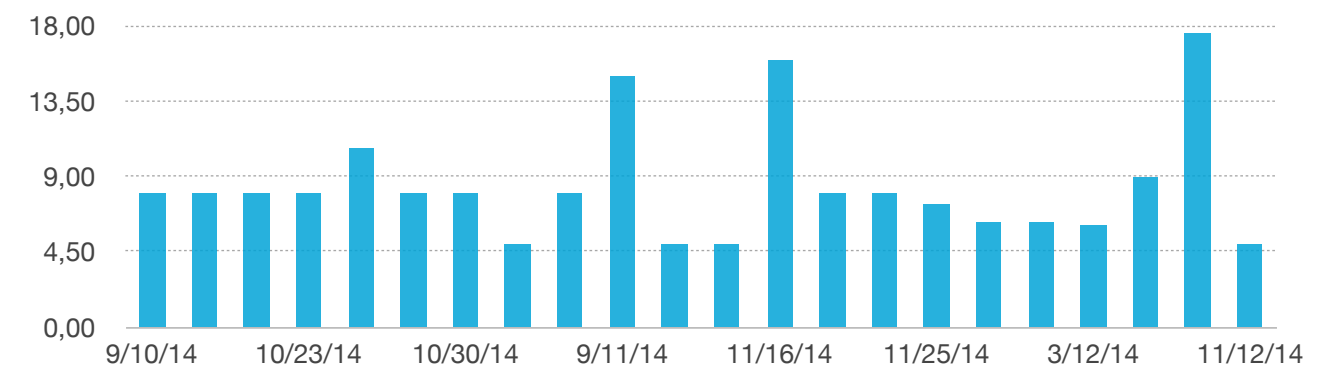
RITMO MÁS RÁPIDO / KM

4m 52s

RITMO - TIEMPO EN MINUTOS (DECIMAL) / KM



DISTANCIA - KM



FECHA	TIEMPO	DISTANCIA (KM)	RITMO (TIEMPO / KM)	INICIO	NOTAS
9/10/14	45m 22s	8,00	5m 40s		
10/16/14	44m 37s	8,00	5m 35s		
10/21/14	48m 46s	8,00	6m 6s		
10/23/14	44m 54s	8,00	5m 37s		
10/26/14	66m 40s	10,70	6m 14s		
10/28/14	42m 11s	8,00	5m 16s		
10/30/14	41m 15s	8,00	5m 9s		
2/11/14	24m 18s	5,00	4m 52s		
4/11/14	46m 8s	8,00	5m 46s		mancuernas/comida reciente
9/11/14	85m 30s	15,00	5m 42s		comprobar la distancia!
11/11/14	25m 15s	5,00	5m 3s		
11/13/14	24m 18s	5,00	4m 51s 600ms		
11/16/14	92m 58s	16,00	5m 48s 625ms		comprobar distancia
11/18/14	45m 0s	8,00	5m 37s 500ms		resfriado, día lluvioso
11/21/14	52m 8s	8,00	6m 31s		primera carrera de Yolanda; comprobar
11/25/14	50m 0s	7,30	6m 50s 959ms		segunda carrera de Yolanda! con Lucas!
11/27/14	30m 42s	6,20	4m 57s 97ms	17:15	sólo; comiendo rápido antes de correr
11/28/14	35m 42s	6,20	5m 45s 484ms	16:00	con María; sin comer
3/12/14	35m 7s	6,00	5m 51s 167ms		con María, seminoturna
5/12/14	51m 4s	9,00	5m 40s 444ms		con María
8/12/14	102m 5s	17,49	5m 50s 200ms		con Rebeca y Sandra
11/12/14	26m 30s	5,00	5m 18s	18:40	con Sandra