

ENCONTRE SUA MARCA PARA A MEIA-MARATONA

Se você já sabe em que tempo pretende fazer a MEIA, basta olhar a tabela na coluna 5 e ver em que ritmo por km na coluna 6, terá que correr e em que tempo seria recomendável passar os 5km, os 10km, os 15km e os 20km, para completar os 21,097 km do percurso.

Se você NÃO sabe em que tempo fará a MEIA, basta ver na coluna 2 a sua marca nos 10km e o ritmo que corresponde na coluna 6. Some de 10 a 20 segundos no seu ritmo por km, e veja na coluna 5 os tempos encontrados. O seu resultado na MEIA deverá situar-se próximo da faixa dos valores obtidos.

1	2	3	4	5	6
5 KM (min:seg)	10 KM (min:seg)	15 KM (h:min:seg)	20 KM (h:min:seg)	21,097 KM (h:min:seg)	RITMO/KM (min/km)
15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:17	3:00
15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	3:05
15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:18	3:10
16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	3:15
16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:19	3:20
17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	3:25
17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	3:30
17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	3:35
18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	3:40
18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	3:45
19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	3:50
19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	3:55
20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	4:00
20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	4:05
20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	4:10
21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	4:15
21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	4:20
22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	4:25

1	2	3	4	5	6
5 KM (min:seg)	10 KM (h:min:seg)	15 KM (h:min:seg)	20 KM (h:min:seg)	21,097 KM (h:min:seg)	RITMO/KM (min/km)
22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	4:30
22:55	45:50	1:08:45	1:21:40	1:36:42	4:35
23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	4:40
23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	4:45
24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	4:50
24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	4:55
25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	5:00
25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	5:05
25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	5:10
26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	5:15
26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	5:20
27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	5:25
27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	5:30
27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:47	5:35
28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:33	5:40
28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:18	5:45
29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:04	5:50
29:35	59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:49	5:55
30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35	6:00
30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:20	6:05
30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:06	6:10
31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:51	6:15
31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:37	6:20
32:05	1:04:10	1:36:15	2:08:20	2:15:22	6:25
32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:08	6:30
32:55	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:53	6:35
33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:39	6:40
33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:24	6:45
34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:40	2:24:10	6:50
34:35	1:09:10	1:43:45	2:18:20	2:25:55	6:55
35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41	7:00