

TEMPI DI PASSAGGIO MEZZA MARATONA IN BASE AL RITMO AL KM E TEMPO FINALE

Km 1	km 5	km 10	km 15	km 20	Km 21,097
2'59	14'54	29'47	44'41	59'35	1h02'53
3'00	15'00	30'00	45'00	1h	1h03'18
3'05	15'25	30'50	46'15	1h01'40	1h05'02
3'10	15'50	31'40	47'30	1h03'20	1h06'49
3'15	16'15	32'30	48'45	1h05'00	1h08'35
3'20	16'40	33'20	50'00	1h06'40	1h10'20
3'25	17'05	34'10	51'15	1h08'20	1h12'06
3'30	17'30	35'00	52'30	1h10'00	1h13'51
3'35	17'55	35'50	53'45	1h11'40	1h15'36
3'40	18'20	36'40	55'00	1h13'20	1h17'22
3'45	18'45	37'30	56'15	1h15'00	1h19'07
3'50	19'10	38'20	57'30	1h16'40	1h20'50
3'55	19'35	39'10	58'45	1h18'20	1h22'35
4'00	20'00	40'00	1h	1h20'	1h24'24
4'05	20'25	40'50	1h01'15	1h21'40	1h26'11
4'10	20'50	41'40	1h02'30	1h23'20	1h27'55
4'15	21'15	42'30	1h03'45	1h25'00	1h29'40
4'20	21'40	43'20	1h05'00	1h26'40	1h31'26
4'25	22'05	44'10	1h06'15	1h28'20	1h33'11
4'30	22'30	45'00	1h07'30	1h30'00	1h34'57
4'35	22'55	45'50	1h08'45	1h31'40	1h36'43
4'40	23'20	46'40	1h10'00	1h33'20	1h38'28
4'45	23'45	47'30	1h11'15	1h35'00	1h40'13
4'50	24'10	48'20	1h12'30	1h36'40	1h42'00
4'55	24'35	49'10	1h13'45	1h38'20	1h43'45
5'00	25'00	50'00	1h15'00	1h40'00	1h45'30
5'05	25'25	50'50	1h16'15	1h41'40	1h47'15
5'10	25'50	51'40	1h17'30	1h43'20	1h48'55
5'15	26'15	52'30	1h18'45	1h45'00	1h50'46
5'20	26'40	53'20	1h20'00	1h46'40	1h52'40
5'25	27'05	54'10	1h21'15	1h48'20	1h54'25
5'30	27'30	55'00	1h22'30	1h50'00	1h56'00
5'35	27'55	55'50	1h23'45	1h51'40	1h57'50
5'40	28'20	56'40	1h25'00	1h53'20	1h59'38
5'45	28'45	57'30	1h26'15	1h55'00	2h01'20
5'50	29'10	58'20	1h27'30	1h56'40	2h03'10
5'55	29'35	59'10	1h28'45	1h58'20	2h05'00
6'00	30'00	1h'00	1'30	2h00	2h06'40"