



TABELLA DEI RITMI DI GARA

PROVA DEI 5 KM	CORSA DI 10 KM		MEZZA MARATONA		MARATONA	
Totale	Totale	1 km	Totale	1 km	Totale	1 km
0:37:30	1:15:00	0:07:30	2:45:47	0:07:54	6:10:35	0:08:49
0:36:40	1:13:20	0:07:20	2:42:06	0:07:43	6:02:21	0:08:38
0:35:50	1:11:40	0:07:10	2:38:25	0:07:33	5:54:07	0:08:26
0:35:00	1:10:00	0:07:00	2:34:44	0:07:22	5:45:53	0:08:14
0:34:10	1:08:20	0:06:50	2:31:03	0:07:12	5:37:39	0:08:02
0:33:20	1:06:40	0:06:40	2:27:22	0:07:01	5:29:25	0:07:51
0:32:30	1:05:00	0:06:30	2:23:41	0:06:51	5:21:11	0:07:39
0:31:40	1:03:20	0:06:20	2:20:00	0:06:40	5:12:56	0:07:27
0:30:50	1:01:40	0:06:10	2:16:19	0:06:29	5:04:42	0:07:15
0:30:00	1:00:00	0:06:00	2:12:38	0:06:19	4:56:28	0:07:04
0:29:10	0:58:20	0:05:50	2:08:57	0:06:08	4:48:14	0:06:52
0:28:20	0:56:40	0:05:40	2:05:16	0:05:58	4:40:00	0:06:40
0:27:30	0:55:00	0:05:30	2:01:35	0:05:47	4:31:46	0:06:28
0:26:40	0:53:20	0:05:20	1:57:54	0:05:37	4:23:32	0:06:16
0:25:50	0:51:40	0:05:10	1:54:13	0:05:26	4:15:18	0:06:05
0:25:00	0:50:00	0:05:00	1:50:32	0:05:16	4:07:04	0:05:53
0:24:10	0:48:20	0:04:50	1:46:51	0:05:05	3:58:49	0:05:41
0:23:20	0:46:40	0:04:40	1:43:09	0:04:55	3:50:35	0:05:29
0:22:30	0:45:00	0:04:30	1:39:28	0:04:44	3:42:21	0:05:18
0:21:40	0:43:20	0:04:20	1:35:47	0:04:34	3:34:07	0:05:06
0:20:50	0:41:40	0:04:10	1:32:06	0:04:23	3:25:53	0:04:54
0:20:00	0:40:00	0:04:00	1:28:25	0:04:13	3:17:39	0:04:42
0:19:10	0:38:20	0:03:50	1:24:44	0:04:02	3:09:25	0:04:31
0:18:20	0:36:40	0:03:40	1:21:03	0:03:52	3:01:11	0:04:19
0:17:30	0:35:00	0:03:30	1:17:22	0:03:41	2:52:56	0:04:07
0:16:40	0:33:20	0:03:20	1:13:41	0:03:31	2:44:42	0:03:55
0:15:50	0:31:40	0:03:10	1:10:00	0:03:20	2:36:28	0:03:44
0:15:00	0:30:00	0:03:00	1:06:19	0:03:09	2:28:14	0:03:32