



KIPRUN PACER

GUIDE DES ALLURES & CHRONOS CIBLES — SEMI-MARATHON

Votre guide de référence pour le jour J, propulsé par KIPRUN PACER

ALLURE CIBLE (MIN/KM)	VITESSE (KM/H)	TEMPS FINAL ESTIMÉ (21,097 KM)
03'20"	18,00 km/h	1h10'19"
03'30"	17,14 km/h	1h13'50"
03'40"	16,36 km/h	1h17'21"
03'50"	15,65 km/h	1h20'52"
04'00"	15,00 km/h	1h24'23"
04'10"	14,40 km/h	1h27'54"
04'20"	13,85 km/h	1h31'25"
04'30"	13,33 km/h	1h34'56"
04'40"	12,86 km/h	1h38'27"
04'50"	12,41 km/h	1h41'58"
05'00"	12,00 km/h	1h45'29"
05'10"	11,61 km/h	1h49'00"
05'20"	11,25 km/h	1h52'31"
05'30"	10,91 km/h	1h56'02"
05'40"	10,59 km/h	1h59'33"
05'50"	10,29 km/h	2h03'04"
06'00"	10,00 km/h	2h06'35"
06'10"	9,73 km/h	2h10'06"
06'20"	9,47 km/h	2h13'37"
06'30"	9,23 km/h	2h17'08"
06'40"	9,00 km/h	2h20'39"
06'50"	8,78 km/h	2h24'09"

ALLURE CIBLE (MIN/KM)	VITESSE (KM/H)	TEMPS FINAL ESTIMÉ (21,097 KM)
07'00"	8,57 km/h	2h27'40"
07'10"	8,37 km/h	2h31'11"
07'20"	8,18 km/h	2h34'42"
07'30"	8,00 km/h	2h38'13"
07'40"	7,83 km/h	2h41'44"
07'50"	7,66 km/h	2h45'15"
08'00"	7,50 km/h	2h48'46"

Pour obtenir vos allures de course personnalisées au battement de cœur près, téléchargez l'application gratuite KIPRUN PACER.