

**PREVISIONE TEMPO DELLA MARATONA E RITMO AL KM**  
IN BASE ALLA VELOCITA' DI DEFLESSIONE DEL TEST CONCONI

Dalla velocità di Deflessione o dalla velocità mantenuta per 1h in condizioni agonistiche è possibile fare una previsione del tempo finale della Maratona.

Velocità Riferimento	% di Velocità nei 42km	tempo Maratona	Tempo al Km
12	90,1	3.54'09"	5'32
13	90,8	3.34'29"	5'05
14	91,4	3.17'51"	4'41
15	92	3.03'27"	4'20
16	92,6	2.50'53"	4'03
17	93,1	2.39'58"	3'47
18	93,6	2.30'16"	3'33
19	94,1	2.21'38"	3'21
20	94,6	2.13'49"	3'10
21	95	2.06'54"	3'00