

Calculadora tiempos running

escrito por Laurent Colas | 03/01/2022



Calculadora tiempos running

Escribir su VAM (km/h)

Tiempos posibles con su VAM de 15 km/h

Distancia	Tiempo	% VAM	Velocidad	Ritmo
5 km	24:05	83%	12.5 km/h	04:49 mn/km
10 km	51:16	78%	11.7 km/h	05:07 mn/km
Media maratón	1:55:36	73%	11 km/h	05:28 mn/km

Maratón	4:08:14	68%	10.2 km/h	05:52 mn/km
----------------	----------------	-----	-----------	----------------



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

✓prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

Estas estimaciones nos tienen en cuenta la meteorología, el desnivelado de la ruta, su nivel de entrenamiento y de forma actual.

[Regístrate](#) y [completa tu perfil](#) de corredor para memorizar tus características.

Todas las calculadoras running de la web

- [Calculadora velocidad de entrenamiento](#)
- [Calculadora pulsos de entrenamiento](#)
- [Calculadora pulsos de entrenamiento para expertos](#)
- [Calculadora tiempos running](#)
- [Calculadora VAM test 5 minutos](#)
- [Calculadora VO2MAX](#)
- [Calculadora tiempos intermediarios](#)
- [Calculadora de ritmos](#)
- [Calculadora calorías running](#)
- [Calculadora metabolismo basal TMB hombre y mujer con Mifflin-St Jeor , Harris Benedict, Roza Shizgal , Black y al y calorías diarias](#)
- [Calculadora de velocidad km/h y m/s](#)
- [Calculadora IMC](#)

La **calculadora de tiempo running** permite evaluar las marcas posibles en carreras populares conociendo a su VAM ([velocidad máxima aeróbica](#))

Con la calculadora se puede evaluar:

- La marca, rendimiento, el tiempo en carreras populares de 5 km.
- La marca, rendimiento, el tiempo carreras populares de 10 km.
- La marca, rendimiento, el tiempo en carreras populares media maratón.
- La marca, rendimiento, el tiempo en carreras populares maratón.



Calculadora tiempo marca 5 km 10 km media y maratón