

JEFERSON GOMES DA SILVA

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

BOOTCAMP TREINAMENTO
TRANSFORMAÇÃO 5KM

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR

FICHA DE DESEMPENHO



15/12/19 S?O SEBASTI?O/SP



EQUIPE



N? DO ATLETA

525



CLASSIFICAÇÃO

3 MF

1 M-GERAL



TEMPO LÍQUIDO

00:26:02



TEMPO BRUTO

00:26:06



PACE

DP: 5000m - 00:05:12min/km



VELOCIDADE MÉDIA

11,524km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:22:40

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:26:02

DIFERENÇA

647 m + 00:03:22

DIFERENÇA

0 m +