

FRANCINALDO, MANOEL DOS SANTOS

MODALIDADE 5KM



CERTIFICADO

BOOTCAMP TREINAMENTO
TRANSFORMAÇÃO 5KM

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

YASDESIGNER.COM.BR



15/12/19 SÃO SEBASTIÃO/SP



EQUIPE



Nº DO ATLETA

560



CLASSIFICAÇÃO

5 MF

3 M-GERAL



TEMPO LÍQUIDO

00:27:43



TEMPO BRUTO

00:27:55



PACE

DP: 5000m - 00:05:32min/km



VELOCIDADE MÉDIA

10,824km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:22:40

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:26:02

DIFERENÇA

913 m + 00:05:03

DIFERENÇA

304 m + 00:01:41

FICHA DE DESEMPENHO