

Exercice pour débutant sur tapis de course

Temps	Vitesse	Inclinaison
0:00-5:00	5km/h	1.0
5:00-10:00	6km/h	1.0
10:00-12:00	9km/h	1.0
12:00-16:00	6km/h	1.0
16:00-18:00	9km/h	1.0
18:00-22:00	6km/h	1.0
22:00-24:00	9,5km/h	1.0
24:00-28:00	6km/h	1.0
28:00-30:00	9,5km/h	1.0
30:00-35:00	6km/h	1.0
35:00-40:00	5km/h	1.0

Les meilleurs tapis de course