

# Exercice pour débutant sur tapis de course

Temps	Vitesse	Inclinaison	Calories brûlées
0:00-5:00	6.5km/h	1.0	32
5:00-6:00	8km/h	1.0	9
6:00-8:00	9km/h	1.0	19
8:00-9:00	8km/h	1.0	9
9:00-11:00	9.5km/h	1.0	21
11:00-12:00	8km/h	1.0	9
12:00-14:00	9km/h	1.0	21
14:00-15:00	8km/h	1.0	9
15:00-17:00	10,5km/h	1.0	23
17:00-18:00	8km/h	1.0	9
18:00-20:00	9km/h	1.0	19
20:00-21:00	8km/h	1.0	9
21:00-23:00	9.5km/h	1.0	21
23:00-24:00	8km/h	1.0	9
24:00-26:00	9km/h	1.0	19
26:00-30:00	6.5km/h	1.0	26

Les meilleurs tapis de course