

Exercice de randonnée sur tapis de course

Temps	Vitesse	Inclinaison %
0:00 – 05:00	5 km/h	2
05:00 – 08:00	6.5 km/h	4
08:00 – 11:00	6 km/h	5
11:00 – 16:00	5.5 km/h	8
16:00 – 21:00	5 km/h	10
21:00 – 26:00	5.5 km/h	8
26:00 – 31:00	5 km/h	12
31:00 – 34:00	5.5 km/h	8
34:00 – 37:00	5km/h	14
37:00 – 40:00	6 km/h	5
40:00 – 45:00	5 km/h	2

Les meilleurs tapis de course

Exercice avec du dénivelé

Temps	Vitesse	Inclinaison
0:00 – 5:00	8 km/h	1
5:00 – 8:00	10 km/h	1
8:00 – 13:00	9.5 km/h	3
13:00 – 15:00	10 km/h	1
15:00 – 18:00	9.5 km/h	4
18:00 – 20:00	10 km/h	1
20:00 – 23:00	9.5 km/h	5
23:00 – 25:00	10 km/h	1
25:00 – 28:00	9.5 km/h	3
28:00 – 30:00	10 km/h	1
30:00 – 33:00	9.5 km/h	5
33:00 – 35:00	10 km/h	1
35:00 – 38:00	9.5 km/h	6
38:00 – 40:00	10 km/h	1
40:00 – 45:00	8 km/h	1

Les meilleurs tapis de course