

## Exercice par intervalle pour perdre du poids

Temps	Vitesse	Inclinaison %
0:00 – 05:00	8 km/h	0
05:00 – 06:00	9 km/h	0
06:00 – 07:30	9 km/h	10-15
07:30 – 09:00	9 km/h	0
09:00 – 10:30	9.5 km/h	10-15
10:30 – 12:00	9 km/h	0
12:00 – 13:30	10 km/h	3-5
13:30 – 15:00	9 km/h	0
15:00 – 17:00	8 km/h	0
17:00 – 19:00	9.5 km/h	0
19:00 – 21:00	10 km/h	0
21:00 – 23:00	10.5 km/h	0
23:00 – 24:00	11 km/h	0
24:00 – 27:00	8 km/h	0
27:00 – 28:30	9.5 km/h	5
28:30 – 30 :00	8 km/h	0
30:00 – 31:30	9 km/h	6
31:30 – 33:00	8 km/h	0
33:00 – 34:30	8.5 km/h	7
34:30 – 36:00	8 km/h	0
36:00 – 38:00	8 km/h	8
38:00 – 40 :00	8 km/h	0
40:00 – 42:00	7 km/h	0
42:00 – 44:00	6 km/h	0
44:00 – 45:00	5 km/h	0

Les meilleurs tapis de course