

Exercice pour brûler 300 calories

| Temps | Vitesse | Inclinaison | Calories brûlées* |
|-------------|---------|-------------|-------------------|
| 0:00-5:00 | 5km/h | 1.0 | 16 |
| 5:00-7:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 7:00-9:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 9:00-11:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 11:00-13:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 13:00-15:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 15:00-17:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 17:00-19:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 19:00-21:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 21:00-23:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 23:00-25:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 25:00-27:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 27:00-29:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 29:00-31:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 31:00-33:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 33:00-35:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 35:00-37:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 37:00-39:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 39:00-41:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 41:00-43:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 43:00-45:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 45:00-47:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 47:00-49:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 49:00-51:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 51:00-53:00 | 8km/h | 1.0 | 15 |
| 53:00-55:00 | 6.5km/h | 1.0 | 9 |
| 55:00-60:00 | 5km/h | 1.0 | 16 |

Les meilleurs tapis de course