

Exercice : Entraînement Fractionné

Temps	Vitesse	Calories brûlées	Inclinaison
0:00-5:00	7km/h	45	3%
5:00-6:00	11km/h	14	1%
6:00-7:00	7km/h	9	1%
7:00-9:00	11km/h	28	1%
9:00-10:00	7km/h	9	1%
10:00-13:00	11km/h	42	1%
13:00-14:00	7km/h	9	1%
14:00-16:00	11km/h	28	1%
16:00-17:00	7km/h	9	1%
17:00-18:00	11km/h	14	1%
18:00-19:00	7km/h	9	1%
19:00-20:00	10km/h	12	3%
20:00-21:00	7km/h	9	1%
21:00-23:00	10km/h	24	3%
23:00-24:00	7km/h	9	1%
24:00-27:00	10km/h	36	3%
27:00-30:00	7km/h	27	1%

Les meilleurs tapis de course