

Entraînement marche-course alternée

Temps	Vitesse	Calories
0:00 – 5:00	5 km/h	18
5:00 – 7:00	6.5 km/h	9
7:00 – 9:00	8 km/h	15
9:00 – 11:00	6.5 km/h	9
11:00 – 13:00	8 km/h	15
13:00 – 15:00	6.5 km/h	9
15:00 – 17:00	8 km/h	15
17:00 – 19:00	6.5 km/h	9
19:00 – 21:00	8 km/h	15
21:00 – 23:00	6.5 km/h	9
23:00 – 25:00	8 km/h	15
25:00 – 27:00	6.5 km/h	9
27:00 – 29:00	8 km/h	15
29:00 – 31:00	6.5 km/h	9
31:00 – 33:00	8 km/h	15
33:00 – 35:00	6.5 km/h	9
35:00 – 37:00	8 km/h	15
37:00 – 39:00	6.5 km/h	9
39:00 – 41:00	8 km/h	15
41:00 – 43:00	6.5 km/h	9
43:00 – 45:00	8 km/h	15
45:00 – 47:00	6.5 km/h	9
47:00 – 49:00	8 km/h	15
49:00 – 51:00	6.5 km/h	9
51:00 – 53:00	8 km/h	15
51:00 – 53:00	6.5 km/h	9
53:00 – 55:00	8 km/h	15
55:00 – 60:00	5 km/h	18

Les meilleurs tapis de course