

Séance intense courte

Temps	Vitesse	Inclinaison
0:00 – 3:00	7.5 km/h	1
3:00 – 5:00	8.5 km/h	3
5:00 – 7:00	9 km/h	3.5
7:00 – 9:00	9.5 km/h	5
9:00 – 11:00	10 km/h	6.5
11:00 – 13:00	9.5 km/h	5
13:00 – 15:00	9 km/h	3.5
15:00 – 17:00	8.5 km/h	3
17:00 – 20:00	7.5 km/h	3

Les meilleurs tapis de course