

Exercice par intervalle sur tapis de course

Temps	Vitesse	Inclinaison %
0:00 – 05:00	7 km/h	0
05:00 – 06:00	9.5 km/h	0
06:00 – 07:00	7 km/h	0
07:00 – 09:00	9.5 km/h	0
09:00 – 10:00	7 km/h	0
10:00 – 13:00	9.5 km/h	1
13:00 – 14:00	7 km/h	0
14:00 – 16:00	9.5 km/h	2
16:00 – 17:00	7 km/h	0
17:00 – 18:00	9.5 km/h	3
18:00 – 19:00	7 km/h	0
19:00 – 20:00	9.5 km/h	1
20:00 – 21:00	7 km/h	0
21:00 – 23:00	9.5 km/h	2
23:00 – 24:00	7 km/h	0
24:00 – 27:00	9.5 km/h	3
27:00 – 28:00	7 km/h	0
28:00 – 30:00	9.5 km/h	1
30:00 – 31:00	7 km/h	0
31:00 – 32:00	9.5 km/h	2
32:00 – 33:00	7 km/h	0
33:00 – 36:00	9.5 km/h	3
36:00 – 37:00	7 km/h	0
37:00 – 40:00	9.5 km/h	1
40:00 – 45:00	7 km/h	0

Les meilleurs tapis de course