

Programme perte de poids
+ 500 calories

Temps	Vitesse	Inclinaison %
0:00 – 10:00	6-8 km/h	0,5 - 1
10:00 – 10:30	12 km/h	0,5 - 1
10:30 – 11:30	8 km/h	0,5 - 1
11:30 – 12:00	12 km/h	0,5 - 1
12:30 – 13:30	8 km/h	0,5 - 1
13:30 – 14:00	12 km/h	0,5 - 1
14:00 – 18:00	8 km/h	0,5 - 1
18:00 – 27:00	10 km/h	0,5 - 1
27:00 – 31:00	8 km/h	0,5 - 1
31:00 – 35:00	10 km/h	0,5 - 1
35:00 – 39:00	8 km/h	0,5 - 1
39:00 – 43:00	10.5 km/h	0,5 - 1
43:00 – 47:00	8 km/h	0,5 - 1
47:00 – 51:00	10.5 km/h	0,5 - 1
51:00 – 55:00	8 km/h	0,5 - 1
55:00 – 56 :00	7.5 km/h	0,5 - 1
56:00 – 57:00	7km/h	0,5 - 1
57:00 – 58:00	6.5 km/h	0
58:00 – 59:00	6 km/h	0
59:00 – 60:00	5.5 km/h	0