

# Exercice : Brûlez 500 calories

Temps	Vitesse	Calories brûlées	Inclinaison
0:00-5:00	8km/h	42	0.5-1%
5:00-8:00	9.5km/h	31	0.5-1%
8:00-9:00	11km/h	12	0.5-1%
9:00-12:00	9.5km/h	31	0.5-1%
12:00-13:00	12km/h	13	0.5-1%
13:00-16:00	9.5km/h	31	0.5-1%
16:00-17:00	11Km/h	12	0.5-1%
17:00-20:00	9.5km/h	31	0.5-1%
20:00-21:00	12km/h	13	0.5-1%
21:00-24:00	9.5km/h	31	0.5-1%
24:00-25:00	11km/h	12	0.5-1%
25:00-28:00	9.5km/h	31	0.5-1%
28:00-29:00	12km/h	13	0.5-1%
29:00-32:00	9.5km/h	31	0.5-1%
32:00-33:00	11km/h	12	0.5-1%
33:00-36:00	9.5km/h	31	0.5-1%
36:00-37:00	12km/h	13	0.5-1%
37:00-40:00	9.5km/h	31	0.5-1%
40:00-41:00	11km/h	12	0.5-1%
41:00-44:00	9.5km/h	31	0.5-1%
44:00-45:00	12km/h	13	0.5-1%
45:00-48:00	9.5km/h	31	0.5-1%
48:00-49:00	11km/h	12	0.5-1%
49:00-52:00	9.5km/h	31	0.5-1%
52:00-57:00	8km/h	42	0.5-1%
57:00-60:00	4-5kmh	16	0%

Les meilleurs tapis de course