

Entrainement randonnée sur tapis de course

Pente en %	Temps			Vitesse km/h	
2	0	à	5	4,7	5 minutes
4	5	à	8	6,2	3 minutes
6	8	à	13	5,7	5 minutes
8	13	à	18	5,2	5 minutes
10	18	à	23	4,7	5 minutes
8	23	à	28	5,2	5 minutes
10	28	à	33	4,7	5 minutes
8	33	à	38	5,2	5 minutes
10	38	à	43	4,7	5 minutes
8	43	à	48	5,2	5 minutes
5	48	à	53	5,5	5 minutes
2	53	à	58	4,7	5 minutes
0	58	à	60	3,7	2 minutes

Longueur **5,06 km**

Dénivelé **336 mètres**

Temps **60 minutes**

www.montagne-photos.com