

## Entrainement randonnée sur tapis de course

Pente en %	Temps			Vitesse km/h	
<b>2</b>	<b>0</b>	<b>à</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	5 minutes
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>à</b>	<b>8</b>	<b>6,5</b>	3 minutes
<b>6</b>	<b>8</b>	<b>à</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	5 minutes
<b>8</b>	<b>13</b>	<b>à</b>	<b>18</b>	<b>5,5</b>	5 minutes
<b>10</b>	<b>18</b>	<b>à</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	5 minutes
<b>8</b>	<b>23</b>	<b>à</b>	<b>28</b>	<b>5,5</b>	5 minutes
<b>10</b>	<b>28</b>	<b>à</b>	<b>33</b>	<b>5</b>	5 minutes
<b>8</b>	<b>33</b>	<b>à</b>	<b>38</b>	<b>5,5</b>	5 minutes
<b>10</b>	<b>38</b>	<b>à</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	5 minutes
<b>8</b>	<b>43</b>	<b>à</b>	<b>48</b>	<b>5,5</b>	5 minutes
<b>5</b>	<b>48</b>	<b>à</b>	<b>54</b>	<b>5,5</b>	6 minutes
<b>2</b>	<b>54</b>	<b>à</b>	<b>59</b>	<b>5</b>	5 minutes
<b>0</b>	<b>59</b>	<b>à</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	1 minute

Longueur **5,36 km**

Dénivelé **359 mètres**

Temps **60 minutes**

[www.montagne-photos.com](http://www.montagne-photos.com)