

Allenamento tapis roulant di 20 minuti: camminata attiva

TEMPO	VELOCITÀ INDICATIVA	INCLINAZIONE
0-5 min	4-4,5 km/h	0%
5-8 min	5 km/h	1%
8-11 min	5 km/h	3%
11-14 min	4,5-5 km/h	4%
14-15 min	4,5 km/h	2%
15-20 min	4 km/h	0%

