

<u>EVALUATION DE L'USURE DE VOS CHAUSSURES ET SEMELLES POUR UN ENTRAINEMENT OPTIMUM</u>				<u>NB DE MOIS PAR PAIRE DE</u>	
				<u>CHAUSSURES</u>	<u>SEMELLES</u>
heures de course par semaine en moyenne annuelle	<u>km/semaine</u>	<u>km /mois</u>	<u>km / an</u>	A changer tous les 800 km ou tous les ans minimum	A changer tous les 2.000 km ou tous les 2 ans minimum
1	12	48	576	12 mois	24 mois
2	24	96	1 152	8 mois	21 mois
3	36	144	1 728	6 mois	14 mois
4	48	192	2 304	4 mois	10 mois
5	60	240	2 880	3 mois	8 mois
6	72	288	3 456	3 mois	7 mois
7	84	336	4 032	2 mois	6 mois
8	96	384	4 608	2 mois	5 mois
9	108	432	5 184	2 mois	5 mois
10	120	480	5 760	2 mois	4 mois

utilisez entre 2 et 4  
paires de  
chaussures par an

utilisez entre 4 et 6  
paires de  
chaussures par an