

Time	Interval	% Heart Rate	% Power FTP	RPM
0:00:00	0:10:00	75-85	70	85-95
0:10:00	0:01:30	85-95	80	95-105
0:11:30	0:01:30	85-95	85	95-105
0:13:00	0:01:30	85-95	90	95-105
0:14:30	0:01:30	85-95	95	95-105
0:16:00	0:01:30	95-105	100	95-105
0:17:30	0:01:30	95-105	105	95-105
0:19:00	0:01:30	95-105	100	95-105
0:20:30	0:01:30	85-95	95	95-105
0:22:00	0:01:30	85-95	90	95-105
0:23:30	0:01:30	85-95	85	95-105
0:25:00	0:01:30	85-95	80	95-105
0:26:30	0:03:30	65-75	60	85-95
0:30:00	0:01:30	85-95	80	95-105
0:31:30	0:01:30	85-95	85	95-105
0:33:00	0:01:30	85-95	90	95-105
0:34:30	0:01:30	85-95	95	95-105
0:36:00	0:01:30	95-105	100	95-105
0:37:30	0:01:30	95-105	105	95-105
0:39:00	0:01:30	95-105	100	95-105
0:40:30	0:01:30	85-95	95	95-105
0:42:00	0:01:30	85-95	90	95-105
0:43:30	0:01:30	85-95	85	95-105
0:45:00	0:01:30	85-95	80	95-105
0:46:30	0:03:30	65-75	60	85-95
0:50:00	0:01:30	85-95	80	95-105
0:51:30	0:01:30	85-95	85	95-105
0:53:00	0:01:30	85-95	90	95-105
0:54:30	0:01:30	85-95	95	95-105
0:56:00	0:01:30	95-105	100	95-105
0:57:30	0:01:30	95-105	105	95-105
0:59:00	0:01:30	95-105	100	95-105
1:00:30	0:01:30	85-95	95	95-105
1:02:00	0:01:30	85-95	90	95-105
1:03:30	0:01:30	85-95	85	95-105
1:05:00	0:01:30	85-95	80	95-105
1:06:30	0:10:00	75-85	70	85-95
1:16:30	END			