

## Intermediate



<b>Time</b>	<b>Interval</b>	<b>% Heart Rate</b>	<b>% Power FTP</b>	<b>RPM</b>
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	0:10:00	75-85	70	85-95
0:56:30	END			