

## Intermediate



Time	Interval	% Heart Rate	% Power FTP	RPM
0:00:00	0:05:00	75-85	70	90-95
0:05:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:06:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:07:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:08:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:09:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:10:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:11:00	0:01:00	75-85	70	130-140
0:12:00	0:05:00	75-85	70	90
0:17:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:18:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:19:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:20:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:21:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:22:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:23:00	0:01:00	75-85	70	130-140
0:24:00	0:05:00	75-85	70	90
0:29:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:30:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:31:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:32:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:33:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:34:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:35:00	0:01:00	75-85	70	130-140
0:36:00	0:05:00	75-85	70	90
0:41:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:42:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:43:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:44:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:45:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:46:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:47:00	0:01:00	75-85	70	130-140
0:48:00	0:05:00	75-85	70	90
0:53:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:54:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:55:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:56:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:57:00	0:01:00	75-85	70	110-120
0:58:00	0:01:00	75-85	70	90-95
0:59:00	0:01:00	75-85	70	130-140
1:00:00	0:05:00	75-85	70	90
1:05:00	END			













