



vVO2max 4:30
anaerobic 4:45
v~LT 5:00
tempo 5:15
mod tempo 5:30
easy tempo 5:45
mod aerobic 6:00
easy aerobic 6:15
recovery 6:30

vVO2max 4:45
anaerobic 5:00
v~LT 5:15
tempo 5:30
mod tempo 5:45
easy tempo 6:00
mod aerobic 6:15
easy aerobic 6:30
recovery 6:45

vVO2max 5:00
anaerobic 5:15
v~LT 5:30
tempo 5:45
mod tempo 6:00
easy tempo 6:15
mod aerobic 6:30
easy aerobic 6:45
recovery 7:00

vVO2max 5:15
anaerobic 5:30
v~LT 5:45
tempo 6:00
mod tempo 6:15
easy tempo 6:30
mod aerobic 6:45
easy aerobic 7:00
recovery 7:15

vVO2max 5:30
anaerobic 5:45
v~LT 6:00
tempo 6:15
mod tempo 6:30
easy tempo 6:45
mod aerobic 7:00
easy aerobic 7:15
recovery 7:30

vVO2max 5:45
anaerobic 6:00
v~LT 6:15
tempo 6:30
mod tempo 6:45
easy tempo 7:00
mod aerobic 7:15
easy aerobic 7:30
recovery 7:45

vVO2max 6:00
anaerobic 6:15
v~LT 6:30
tempo 6:45
mod tempo 7:00
easy tempo 7:15
mod aerobic 7:30
easy aerobic 7:45
recovery 8:00

vVO2max 6:15
anaerobic 6:30
v~LT 6:45
tempo 7:00
mod tempo 7:15
easy tempo 7:30
mod aerobic 7:45
easy aerobic 8:00
recovery 8:15

vVO2max 6:30
anaerobic 6:45
v~LT 7:00
tempo 7:15
mod tempo 7:30
easy tempo 7:45
mod aerobic 8:00
easy aerobic 8:15
recovery 8:30

vVO2max 6:45
anaerobic 7:00
v~LT 7:15
tempo 7:30
mod tempo 7:45
easy tempo 8:00
mod aerobic 8:15
easy aerobic 8:30
recovery 8:45

vVO2max 7:00
anaerobic 7:15
v~LT 7:30
tempo 7:45
mod tempo 8:00
easy tempo 8:15
mod aerobic 8:30
easy aerobic 8:45
recovery 9:00

vVO2max 7:15
anaerobic 7:30
v~LT 7:45
tempo 8:00
mod tempo 8:15
easy tempo 8:30
mod aerobic 8:45
easy aerobic 9:00
recovery 9:15

vVO2max 7:30
anaerobic 7:45
v~LT 8:00
tempo 8:15
mod tempo 8:30
easy tempo 8:45
mod aerobic 9:00
easy aerobic 9:15
recovery 9:30

vVO2max 7:45
anaerobic 8:00
v~LT 8:15
tempo 8:30
mod tempo 8:45
easy tempo 9:00
mod aerobic 9:15
easy aerobic 9:30
recovery 9:45

vVO2max 8:00
anaerobic 8:15
v~LT 8:30
tempo 8:45
mod tempo 9:00
easy tempo 9:15
mod aerobic 9:30
easy aerobic 9:45
recovery 10:00

vVO2max 8:15
anaerobic 8:30
v~LT 8:45
tempo 9:00
mod tempo 9:15
easy tempo 9:30
mod aerobic 9:45
easy aerobic 10:00
recovery 10:15