

Easier session*Warm-up:*

10
 3 Min build to L1 and hold
 3 Min L2
 3 Min as 30 seconds Max – 30 seconds
 Ez
 1 Min Ez

Main Set

Notes

26
 2 x
 1 min max effort
 1 min Ez
 6 min L2
 1 min Ez
 2 min L3
 2 min Ez

13
 1 x
 90 seconds max effort
 30 seconds Ez
 5 min L2
 1 min Ez
 3 min L3
 2 min Ez

54 *Cool-down:*

5 Min spin