

julie feels good

PYRAMIDEN HIIT WORKOUT

	Minute	LEVEL 1 Geschwindigkeit	LEVEL 2 Geschwindigkeit	LEVEL 3 Geschwindigkeit
Warm-Up	0 - 2	6	6.5	6.5
Mittel	3 - 4	7.5	8	9
Schnell	5	8	9	10
Schneller	6	9	10	11
Sprint	7	10	11	12
Langsam	8 - 9	6	6.5	6.5
Mittel	10 - 11	7.5	8	9
Schnell	12	8	9	10
Schneller	13	9	10	11
Sprint	14	10	11	12
Langsam	15 - 16	6	6.5	6.5
Mittel	17-18	7.5	8	9
Schnell	19	8	9	10
Schneller	20	9	10	11
Sprint	21	10	11	12
Langsam	22 - 23	6	6.5	6.5
Mittel	24 - 25	7.5	8	9
Schnell	26	8	9	10
Schneller	27	9	10	11
Sprint	28	10	11	12
Cool-Down	29 - 30	6	6.5	6.5