

**RUN #1**

**5 min. run**  
**2 min. on/2 min. off x2**  
**1 min. on/1 min. off x6**  
**2 min. on/2 min. off x2**  
**3 min. run**

**RUN #2**

**6 min. run**  
**2 min. on/2 min. off X2**  
**1 min. on/30 sec. off x2**  
**2 min. on/2 min. off x2**  
**1 min. on/1 min. off x3**  
**6 min. run**

**RUN #3**

**5 min. run**  
**1 min. on/1 min. off x2**  
**2 min. on/2 min. off x2**  
**1 min. on/2 min. off x2**  
**5 min. run**

**RUN #4**

**6 min. run**  
**1 min. on/1 min. off x2**  
**1 min. on/ 30 sec. off x2**  
**30 sec. on/30 sec. off x4**  
**30 sec. on/15 sec. off x2**  
**15 sec. on/15 sec. off x4**  
**6 min. run**

**RUN #5**

**6 min. run**  
**15 sec. on/15 sec. off x4**  
**30 sec. on/30 sec. off x4**  
**1 min. on/30 sec. off x4**  
**1 min. on/1 min. off x4**  
**6 min. run**

**RUN # 6**

**5 min. run**  
**45 sec. on/15 sec. off xx3**  
**45 sec. on/30 sec. off x3**  
**30 sec. on/30 sec. off x3**  
**30 sec. on/15 sec off x3**  
**15 sec. on/15 sec. off x5**  
**5 min. run**