

Up 3, Down 2

Total Time: 35 minutes

Machine use: treadmill, elliptical, bike, arc trainer

Minute	incline/level
Min 1-3	0
Min 4	3
Min 5	1
Min 6	4
Min 7	2
Min 8	5
Min 9	3
Min 10	6
Min 11	4
Min 12	7
Min 13	5
Min 14	8
Min 15	6
Min 16	9
Min 17	7
Min 18	10
Min 19	8
Min 20	11
Min 21	9
Min 22	12
Min 23	10
Min 24	13
Min 25	11
Min 26	14
Min 27	12
Min 28	15
Min 29	13
Min 30	10
Min 31	7
Min 32	5
Min 33	3
Min 34-35	0