

## ARC 3-5-7 Interval Workout

\*\*\*Recovery RT (RRT) refers to the resistance that feels like a 2/5 on the RPE scale at 130 SPM

Duration	RT	SPM
3:00	RRT - 5	120
3:00	RRT	120
:20on/:40 off 4x	RRT + 10 on/RRT off	150 on/130 off
1:00	RRT	130
1:00	RRT + 5	130
1:00	RRT + 5	140
1:00	RRT + 5	130
2:00	RRT	120
1:00	RRT + 5	130
3:00	RRT + 5	140
1:00	RRT + 5	130
2:00	RRT	130
2:00	RRT + 5	140
3:00	RRT + 5	150
2:00	RRT + 5	140
Duration	RT	SPM
2:00	RRT	120
2:00	RRT + 5	150
1:00	RRT + 5	140
2:00	RRT + 5	150
2:00	RRT	120
1:00	RRT + 5	130
1:00	RRT + 5	140
1:00	RRT + 5	150
3:00	RRT - 5	120