

NOY6 Heart Rate Hills 25 July 2021					
Moderate Short		2.6 km			
▷		•			
1	160	⊗	1.5	•○	
2	174	⊗	1.5	♀	
3	175	▲	0.5m	•○	
4	176	✱	0.5	○	
5	187	•	1.0	•○	
6	183	↑	▬	0.5	└
7	188	⊗	0.5	•○	
8	191	▬			
9	168	↗	<		
10	193	↗	▬		
11	170	▬			
12	197		▲		○
○	260 m				○

NOY6 Heart Rate Hills 25 July 2021					
Hard Short		3.1 km			
▷		•			
1	160	⊗	1.5	•○	
2	173	⊗	1.0	•○	
3	203	∇	1x2		
4	178	•	•	▬	
5	180	∩	—		
6	181	↓	▬		└
7	182	▬			
8	186	⊗	1.0	•○	
9	192	↖	⊗	2.0	♀
10	197		▲		○
11	199	⋯			
○	150 m				○

NOY6 Heart Rate Hills 25 July 2021					
Hard Long		6.1 km			
▷		•			
1	177	⊗	1.0	○	
2	175	▲	0.5m	•○	
3	174	⊗	1.5	♀	
4	178	•	•	▬	
5	189	↑	▬	2.0	└
6	190	↔	▬	3.0	└
7	199	⋯			
8	179	⊗	1.0	•○	
9	180	∩	—		
10	183	↑	▬	0.5	└
11	182	▬			
12	185	⊗	2.0	♀	
13	184	▬	2.0	└	
14	186	⊗	1.0	•○	
15	201	∩	—		
16	202	▬			
17	195	▬			
18	199	⋯			
○	150 m				○

NOY6 Heart Rate Hills 25 July 2021					
Moderate Long		3.2 km			
▷		•			
1	160	⊗	1.5	•○	
2	174	⊗	1.5	♀	
3	175	▲	0.5m	•○	
4	176	✱	0.5	○	
5	187	•	1.0	•○	
6	183	↑	▬	0.5	└
7	188	⊗	0.5	•○	
8	191	▬			
9	193	↗	▬		
10	194	⊗	1.0	○	
11	195	▬			
12	200	←	•	1.0	○
13	170	▬			
14	197		▲		○
○	260 m				○

NOY6 Heart Rate Hills 25 July 2021					
Hard Medium		4.7 km			
▷		•			
1	173	⊗	1.0	•○	
2	203	∇	1x2		
3	178	•	•	▬	
4	189	↑	▬	2.0	└
5	190	↔	▬	3.0	└
6	191	▬			
7	179	⊗	1.0	•○	
8	180	∩	—		
9	182	▬			
10	186	⊗	1.0	•○	
11	192	↖	⊗	2.0	♀
12	201	∩	—		
13	202	▬			
14	195	▬			
15	197		▲		○
16	199	⋯			
○	150 m				○