

2024 Training plan Endurance



● Warm-up ● Main set ● Cool-down

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	TOTAL
1	REST DAY	Low cadence (1h15m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) Z3/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Thresholds (1h10m) ● 20min Z2 ● 6x4min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	7h20m
2	REST DAY	Low cadence (1h15m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) Z3/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Thresholds (1h10m) ● 20min Z2 ● 6x4min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	9h10m
3	REST DAY	Low cadence (1h15m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) Z3/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Thresholds (1h10m) ● 20min Z2 ● 6x4min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	10h25m
4	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	6h
5	REST DAY	Contrast cadence (1h20m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) + 30s (>110rpm) Z3+Z4/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Thresholds (1h15m) ● 20min Z2 ● 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	9h20m
6	REST DAY	Contrast cadence (1h20m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) + 30s (>110rpm) Z3+Z4/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Thresholds (1h15m) ● 20min Z2 ● 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	9h35m
7	REST DAY	Contrast cadence (1h20m) ● 20min Z1 ● 4x5min (60rpm) + 30s (>110rpm) Z3+Z4/ 3min rest (90-100 rpm) Z2 ● 20min Z2	Tempo (1h30m) ● 20min Z1 ● 5x8min Z3/ rest 2min Z1 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Thresholds (1h15m) ● 20min Z2 ● 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (4h) ● 15 min Z1 ● 3,5h Z2 ● 15min Z1	11h05m
8	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	6h
9	REST DAY	HIIT (1h10m) ● 20 min Z2 ● 10x1min fast starts Z4-Z5/1min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Tempo (1h30m) ● 20min Z1 ● 5x8min Z3/ rest 2min Z1 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	9h40m
10	REST DAY	HIIT (1h10m) ● 20 min Z2 ● 10x1min fast starts Z4-Z5/1min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Tempo (1h30m) ● 20min Z1 ● 5x8min Z3/ rest 2min Z1 ● 20min Z2	Endurance (4h) ● 15 min Z1 ● 3,5h Z2 ● 15min Z1	11h40m