

2024 Training plan Racer



● Warm-up ● Main set ● Cool-down

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	TOTAL
1	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 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 (1h15m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	9h15m
2	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 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 (1h15m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	9h15m
3	REST DAY	CrissCross (1h10m) ● 20min Z2 ● 3x (3min Z3, 1min Z4, 3min Z3, 1min Z4)/ rest 3min Z2 ● 20min Z2	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	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	9h20m
4	REST DAY	CrissCross (1h10m) ● 20min Z2 ● 3x (3min Z3, 1min Z4, 3min Z3, 1min Z4)/ rest 3min Z2 ● 20min Z2	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	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	9h20m
5	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 (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	7h
6	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Thresholds (1h15m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	8h15m
7	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 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 (1h15m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 1min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	9h15m
8	REST DAY	Thresholds (1h45m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 6min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	HIIT (1h20m) ● 20 min Z2 ● 10x1min fast starts Z4/2min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	11h05m
9	REST DAY	Thresholds (1h45m) ● 10min Z2 ● 4x15s sprint Z5/ 45s rest Z2, 5min Z2, 6x6min Z4 (FTP)/ 6min rest Z2 ● 20min Z2	Endurance (3h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	Endurance (4h) ● 15 min Z1 ● 2,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY	HIIT (1h20m) ● 20 min Z2 ● 10x1min fast starts Z4/2min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	12h05m
10	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY	Last preparation (1h) ● 15min Z1 ● 3x2min Z4/ rest 3-4 min Z1-Z2 ● 30min Z1	RACE DAY	Easy ride (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	5h + race