

2023 TRAINING PLAN ENDURANCE 1



WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	TOTAL
1	REST DAY	CADENCE DRILLS Duration: 0:56:00 10min @ Z1 3x (9min alternating 2min >100rpm, 1min <70rpm) - all @ Z3 7min @ Z1 between sets 5min @ Z2	CROSS TRAINING Duration: 1:00:00 CHOOSE FROM: Gym; circuits; jog/walk; swimming; pilates/yoga	SLOW TENSION EFFORTS Duration: 1:00:00 15min @ Z2 4x 5min @ sweetspot <70rpm 5min @ Z1 10min @ Z1	REST DAY	AEROBIC RIDE & TEMPO EFFORT Duration: 2:00:00 10min @ Z1 1hr 30min @ Z2; 30min @ Z3 <80rpm 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 2:45:00 10min @ Z1 2hr 25min @ Z2 10min @ Z1	
2	REST DAY	CADENCE DRILLS Duration: 1:12:00 10min @ Z1 4x (9min alternating 2min >100rpm, 1min <70rpm) - all @ Z3 7min @ Z1 5min @ Z2	CROSS TRAINING Duration: 1:00:00 CHOOSE FROM: Gym; circuits; jog/walk; swimming; pilates/yoga	SLOW TENSION EFFORTS Duration: 1:10:00 15min @ Z2 5x 5min @ sweetspot <70rpm 5min @ Z1 10min @ Z1	REST DAY	SLOW TENSION EFFORTS Duration: 2:00:00 10min @ Z1 1hr 15min @ Z2, 45min @ Z3 <80rpm 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1	
3	REST DAY	CADENCE DRILLS Duration: 1:20:00 10min @ Z1 5x (10min alternating 2min >100rpm, 1min <70rpm) - all @ Z3 5min @ Z1 5min @ Z2	CROSS TRAINING Duration: 1:00:00 CHOOSE FROM: Gym; circuits; jog/walk; swimming; pilates/yoga	SLOW TENSION EFFORTS Duration: 1:20:00 15min @ Z2 6x 5min @ sweetspot <70rpm 5min @ Z1 10min @ Z1	REST DAY	AEROBIC RIDE & TEMPO EFFORT Duration: 2:00:00 10min @ Z1 1hr 15min @ Z2; 45min @ Z3 <80rpm 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:30:00 10min @ Z1 3hr 10min @ Z2 10min @ Z1	
4	REST DAY	REST DAY	SWEETSPOT BLOCKS Duration: 1:21:00 15min @ Z1 4x 8min @ sweetspot 8min @ Z1 10min @ Z1	CROSS TRAINING Duration: 1:00:00 CHOOSE FROM: Gym; circuits; jog/walk; swimming; pilates/yoga	REST DAY	ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1	
5	REST DAY	SWEETSPOT BLOCKS Duration: 1:20:00 15min @ Z1 5x 8min @ sweetspot 5min @ Z1 5min @ Z1	AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2	THRESHOLD BUILDS Duration: 0:57:00 10min @ Z1 3x (2min @ Z3, 2min @ sweetspot, 2min @ Z4, 1min @ Z5) 8min @ Z1 between sets 10min @ Z2	REST DAY	ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1	

2023 TRAINING PLAN ENDURANCE 2



- Warm-up
- Main set
- Recovery *between efforts, unless otherwise stated*
- Cool-down

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	TOTAL
6	REST DAY	THRESHOLD BUILDS Duration: 0:57:00 10min @ Z1 3x (2min @ Z3, 2min @ sweetspot, 2min @ Z4, 1min @ Z5) 8min Z1 between sets 10min @ Z2	AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2	CRISS-CROSS Duration: 0:54:00 10min @ Z1 2x (12min alternating 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2	REST DAY	ENDURANCE FATIGUE RIDE Duration: 2:41:00 10min @ Z1 2hr @ Z2, 4x 3min @ Z4 3min @ Z1 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:30:00 10min @ Z1 3hr 10min @ Z2 10min @ Z1	
7	REST DAY	THRESHOLD BUILDS Duration: 1:12:00 10min @ Z1 4x (2min @ Z3, 2min @ sweetspot, 2min @ Z4, 1min @ Z5) 8min @ Z1 between sets 10min @ Z2	AEROBIC RIDE Duration: 1:30:00 5min @ Z1 1hr 15min @ Z2 5min @ Z2	CRISS-CROSS Duration: 0:54:00 10min @ Z1 2x (12min alternating 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm) 10min Z1 between sets 10min @ Z2	REST DAY	ENDURANCE FATIGUE RIDE Duration: 2:50:00 10min @ Z1 2hr @ Z2; 6x 3min @ Z4 3min @ Z1 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 3:45:00 10min @ Z1 3hr 25min @ Z2 10min @ Z1	
8	REST DAY	REST DAY	SWEET SPOT BLOCKS Duration: 1:07:00 15min @ Z1 2x 20min @ sweetspot 7min @ Z1 5min @ Z1	TEMPO RIDE Duration: 1:00:00 10min @ Z1 45min @ Z3 5min @ Z1	REST DAY	ENDURANCE RIDE Duration: 2:00:00 10min @ Z1 1hr 40min @ Z2 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 4:00:00 10min @ Z1 3hr 40min @ Z2 10min @ Z1	
9	REST DAY	SWEET SPOT BLOCKS Duration: 1:17:00 15min @ Z1 2x 25min @ sweetspot 7min @ Z1 5min @ Z1	REST DAY	CRISS-CROSS Duration: 1:16:00 10min @ Z1 3x (3x 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2	REST DAY	TEMPO RIDE Duration: 2:45:00 10min @ Z1 30min @ Z2, 30min @ Z3, 30min @ Z2, 30min @ Z3, 30min @ Z2 5min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 4:00:00 10min @ Z1 3hr 40min @ Z2 10min @ Z1	
10	REST DAY	SWEETSPOT BLOCKS Duration: 0:58:00 15min @ Z1 3x 10min @ sweetspot 4min @ Z1 5min @ Z1	AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2	TEMPO RIDE Duration: 1:00:00 10min @ Z1 45min @ Z3 5min @ Z1	RECOVERY RIDE	ENDURANCE RIDE Duration: 2:00:00 10min @ Z1 1hr 40min @ Z2 10min @ Z1	ENDURANCE RIDE Duration: 5:00:00 10min @ Z1 4hr 40min @ Z2 10min @ Z1	