

2023 TRAINING PLAN ROAD RACE 1



| WEEK | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY | TOTAL |
|------|----------|---|---|--|----------|--|--|-------|
| 1 | REST DAY | CRISS-CROSS Duration: 0:54:00 10min @ Z1 2x (3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm, 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm, 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 10min @ Z2 5min @ Z2 | SWEETSPOT + SPRINTS Duration: 1:23:20 12min @ Z1 3x 10min @ sweetspot 5min @ Z1 10min @ Z2 8x 10sec sprints @ max 2min @ Z1 5min @ Z2 | REST DAY | AEROBIC RIDE & TEMPO EFFORT Duration 2:00:00 10min @ Z1 1hr 30min @ Z2 30min @ Z3 10min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 2:30:00 10min @ Z1 2hr 10min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 2 | REST DAY | CRISS-CROSS Duration: 1:16:00 10min @ Z1 3x (3x alternating 3min @ sweetspot 85rpm, 1min @ Z4 <70rpm) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2 | SWEETSPOT + SPRINTS Duration: 1:20:20 12min @ Z1 2x 15min @ sweetspot 7min @ Z1 10min @ Z2 8x 10sec max sprints 2min @ Z1 5min @ Z2 | REST DAY | AEROBIC RIDE & SWEETSPOT Duration 2:00:00 10min @ Z1 1hr 30min @ Z2 30min @ sweetspot 10min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 2:30:00 10min @ Z1 2hr 10min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 3 | REST DAY | REST DAY | SWEETSPOT WITH BURSTS Duration: 1:10:00 12min @ Z1 2x (5x 3min 40sec @ sweetspot, 20sec @ Z5) 8min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2 | REST DAY | ENDURANCE & SPRINT BLOCKS Duration: 2:00:00 10min @ Z1 20min @ Z2 6x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 40min @ Z2 6x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 14min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 4 | REST DAY | SWEETSPOT WITH BURSTS Duration: 1:10:00 12min @ Z1 2x (5x 3min 40sec @ sweetspot, 20sec @ Z5) 8min @ Z1 rest between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:30:00 5min @ Z1 1hr 20min @ Z2 5min @ Z2 | SWEETSPOT & THRESHOLD Duration: 1:05:00 12min @ Z1 2x 10min @ sweetspot 5min @ Z1 10min @ Z2 7min @ Z4 10min @ Z1 | REST DAY | ENDURANCE & SPRINT BLOCKS Duration: 2:00:00 10min @ Z1 20min @ Z2 6x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 40min @ Z2 6x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 14min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 5 | 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: 1:30:00 5min @ Z1 1hr 20min @ Z2 5min @ Z2 | SWEETSPOT & THRESHOLD Duration: 1:12:00 12min @ Z1 2x 12min @ sweetspot 5min @ Z1 10min @ Z2 10min @ Z4 10min @ Z1 | REST DAY | VO2 BURSTS Duration: 2:00:00 12min @ Z1 30min @ Z2 15x 30sec @ Z5 2min 30sec @ Z1 20min @ Z2 13min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 2:30:00 10min @ Z1 2hr 10min @ Z2 10min @ Z1 | |

2023 TRAINING PLAN ROAD RACE 2



| WEEK | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY | TOTAL |
|------|----------|--|---|--|---|---|--|-------|
| 6 | REST DAY | REST DAY | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2 | THRESHOLD BUILDS Duration: 0:57:00 10min @ Z1 4x (2min @ Z3, 2min @ sweetspot, 2min @ Z4, 1min @ Z5) 8min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | REST DAY | VO2 BURSTS Duration: 2:15:00 12min @ Z1 30min @ Z2 20x 30sec @ Z5 2min 20sec @ Z1 20min @ Z2 13min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 2:30:00 10min @ Z1 2hr 10min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 7 | REST DAY | TOLERANCE EFFORTS Duration: 1:21:00 10min @ Z1 20min @ Z2 3x (8x 20sec @ Z6, 40sec @ Z1) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2 | THRESHOLD BLOCKS Duration: 1:00:00 15min @ Z1 4x 5min @ Z4 5min @ Z1 10min @ Z2 | REST DAY | AEROBIC RIDE & SWEETSPOT Duration: 1:40:00 10min @ Z1 30min @ Z2 2x 20min @ sweetspot 7min @ Z1 13min @ Z1 | ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 8 | REST DAY | AEROBIC RIDE Duration: 1:15:00 5min @ Z1 1hr 5min @ Z2 5min @ Z2 | TOLERANCE EFFORTS Duration: 1:21:00 10min @ Z1 20 min @ Z2 3x (8x 20sec @ Z6, 40sec @ Z1) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | REST DAY | THRESHOLD BLOCKS Duration: 1:08:00 15min @ Z1 4x 7min @ Z4 5min @ Z1 10min @ Z2 | ENDURANCE & SPRINT BLOCKS Duration: 2:12:00 10min @ Z1 20min @ Z2 8x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 40min @ Z2 8x 10sec max sprint 2min 50sec @ Z1 14min @ Z2 | ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 9 | REST DAY | REST DAY | VO2 MAX EFFORTS Duration: 1:02:00 10min @ Z1 10min @ Z2 2x (4x 2min @ Z5) 4min @ Z1 12min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | AEROBIC RIDE Duration: 1:25:00 5min @ Z1 1hr 25min @ Z2 5min @ Z2 | REST DAY | TOLERANCE EFFORTS Duration: 1:40:00 10min @ Z1 30min @ Z2 3x (10x 20sec @ Z6, 40sec @ Z1) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | ENDURANCE RIDE Duration: 3:00:00 10min @ Z1 2hr 40min @ Z2 10min @ Z1 | |
| 10 | REST DAY | VO2 MAX EFFORTS Duration: 1:02:00 10min @ Z1 10min @ Z2 2x (4x 2min @ Z5) 4min @ Z1 12min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | ANAEROBIC CAPACITY Duration: 0:58:00 10min @ Z1 10min @ Z2 2x (3x 1min @ Z6) 3min @ Z1 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | REST DAY | REST DAY | AEROBIC RIDE Duration: 1:45:00 5min @ Z1 1hr 35min @ Z2 5min @ Z1 | RACE OR TOLERANCE EFFORTS Duration: 2:00:00 30min @ Z1 30 min @ Z2 3x (10x 20sec @ Z6, 40sec @ Z1) 10min @ Z1 between sets 10min @ Z2 | |