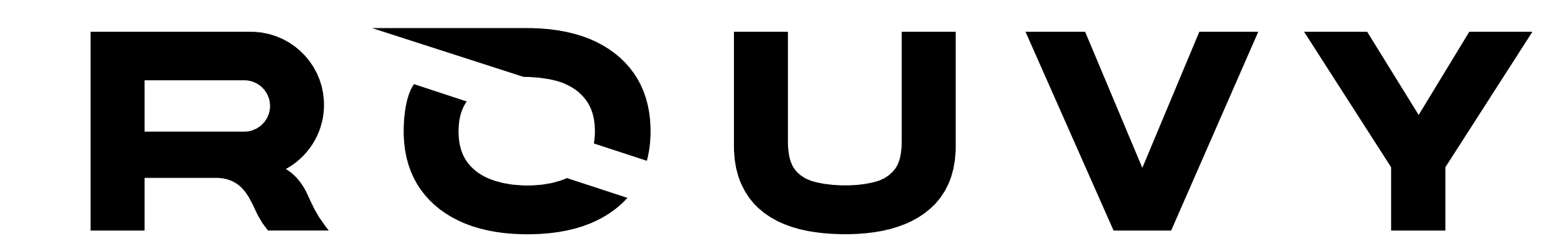


# 2024 Training plan Beginner



● Warm-up ● Main set ● Cool-down

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	TOTAL
1	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	5h45m
2	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	5h45m
3	REST DAY	Anaerobic (1h) ● 20 min Z2 ● 5x1/1 min fast starts Z4-Z5/ 1 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	6h45m
4	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	3h45m
5	REST DAY	Anaerobic (1h) ● 20 min Z2 ● 5x1/1 min fast starts Z4-Z5/ 1 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	6h45m
6	REST DAY	Anaerobic (1h) ● 20 min Z2 ● 5x1/1 min fast starts Z4-Z5/ 1 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	5h45m
7	REST DAY	Anaerobic (1h) ● 20 min Z2 ● 5x1/1 min fast starts Z4-Z5/ 1 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Tempo (1h) ● 15 min Z1 ● 3x8 min Z3/ rest 2 min Z1 ● 15 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	6h45m
8	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● core training (45 min)	REST DAY	REST DAY	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	3h45m
9	REST DAY	VO2max (1,5h) ● 20 min Z2 ● 5x3 min fast starts Z4-Z5/ 2-3 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/ rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	Endurance (1h) ● 15 min Z1 ● 30min Z2 ● 15min Z1	6h15m
10	REST DAY	VO2max (1,5h) ● 20 min Z2 ● 5x3 min fast starts Z4-Z5/ 2-3 min rest Z2 ● 30 min Z2	Endurance (2h) ● 15 min Z1 ● 1,5h Z2 ● 15min Z1	REST DAY ● Core training (45 min)	REST DAY	Speed skills (1h) ● 15min Z1 ● 2x(6x15s)/ rest 45-60s Z5 ● 20min Z2	Endurance (2,5h) ● 15 min Z1 ● 2h Z2 ● 15min Z1	7h45m