

WEEK 1	off-season/sk	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun	total	weekly total
swim		recov/drill: 30min		vq group: 60min		drill: 45min			2hr 15min	
bike*	skill focus		submax: 90min		recov: 60min		submax: 120min		4hr 30min	
run				recov: 35min		submax: 40min		submax: 60min	2hr 15min	
ft		75 min			75 min				2.5hr	
other	*cycling block can go first for testing									11hr 30min
WEEK 2	off-season/sk	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov/drill: 35min		vq group: 60min		drill: 45 min			2hr 20min	
bike			submax: 90min		recov: 60min		submax: 2hr 15min		4hr 45min	
run				recov: 35min		submax: 45min		submax: 65min	2hr 25 min	
ft		75 min			75 min				2.5hr	
other										12hr
WEEK 3	off-season/sk	Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov/drill: 35min		vq group: 60min		drill: 45min			2hr 20min	
bike			submax: 90min		recov: 60min		submax: 2hr 30min		4hr 45min	
run				recov: 35min		fartlek: 40min		submax: 65min	2hr 25min	
ft		75 min			75 min				2.5hr	
other										12hr 5min
WEEK 4		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		drill: 30min		vq group: 30min		test: 1000yd tt			1.5hrs	
bike			recov: 60min		vq indoor: 60min		submax: 90min		3hrs 30min	
run				submax: 30 min		recov: 30min		submax: 45min	1.5hrs	
ft		75min			75min				2.5hrs	
other										8hrs 45min
WEEK 5		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 35min		vq group: 60min		submax: 45min			2hr 20min	
bike	skill focus		submax: 90min		pedal skills: 60min		submax: 2hr 30min		4hr 45min	
run				recov: 35min		fartlek: 40		submax: 65min	2hr 20min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										11hr 40min
WEEK 6		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 35min		vq group: 60min		submax: 45min			2hr 20min	
bike			submax: 90min		pedal skills: 60min		submax: 2hr 45min		5hr	
run				recov: 35min		fartlek: 40		submax: 70min	2hr 25min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										12hr
WEEK 7		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 35min		vq group: 60min		submax: 45min			2hr 20min	
bike			submax: 60min		spin-ups: 90min		submax: 3hr		5hr 15min	
run				recov: 35min		fartlek: 45		submax: 75min	2hr 35min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										12hr 25min
WEEK 8		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 30min		vq group: 60min		submax: 30min			2hr	
bike			recov: 60min		supermax test 90 min		submax: 90min		4hr	
run				recov: 30min		submax: 30min		submax: 45min	1hr 45min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										9hr 45min
WEEK 9		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 35min		vq group: 60min		submax: 45min			2hr 20min	
bike			submax: 90min		recov: 60min		submax: 3hr		5hr 15min	
run	skill focus			recov, cad>90: 30min		strides: 30min		submax: 75min	2hr 15min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										12hr 5min
WEEK 10		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov/drill: 35min		vq group: 60min		submax: 50min			2hr 25min	
bike			submax: 90min		recov: 60min		submax: 3hr		5hr 15min	
run	skill focus			recov, cad>90: 35min		strides: 30min		submax w/fartlek, cad>90: 80min	2hr 25min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										12hr 20min
WEEK 11		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 35min		vq group: 60min		submax: 50min			2hr 25min	
bike			submax: 90min		recov: 60min		submax: 3hr		5hr 15min	
run	skill focus			recov, cad>90: 35min		strides: 35min		submax w/fartlek, cad>90: 85min	2hr 30min	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										12hr 25min
WEEK 12		Monday	tues	wed	thurs	fri	sat	sun		
swim		recov: 30min		vq group: 60min		submax: 30min			2hr	
bike			recov: 60min		submax: 60 min		submax: 60min		3hr	
run	skill focus			recov, cad>90: 30min		submax, cad>90: 30min		5k supermax	1.5hr	
ft		75 min			75min				2.5hr	
other										9hr