

## 2021 Empire State Ride Training Plan - Advanced

Week Ending	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
17-Jan	Rest	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	Rest	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	90-120min (EM)
24-Jan	Rest	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
31-Jan	Rest	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
7-Feb	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
14-Feb	Rest	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	Rest	120-150min (EM) w/ 5x60sec (FP)	120-150min (EM)
21-Feb	Rest	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	Rest	120-150min (EM) w/ 5x60sec (FP)	120-150min (EM)
28-Feb	Rest	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	120-150min (EM) w/ 5x60sec (FP)	120-150min (EM)
7-Mar	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
14-Mar	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	90-150min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	45-60min (EM)
21-Mar	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
28-Mar	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	180-210min (EM)	180-210min (EM)
4-Apr	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
11-Apr	Rest	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	Rest	150-180min group ride or (EM) hilly ride	120-180min (EM)
18-Apr	Rest	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x5min (PI), 5min RBI	Rest	150-180min group ride or (EM) hilly ride	120-180min (EM)
25-Apr	Rest	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	45min (RM)	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	Rest	150-180min group ride or (EM) hilly ride	120-180min (EM)
2-May	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
9-May	Rest	90-120min w/3x25' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	150-180 min (EM)
16-May	Rest	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	120-180min (EM)	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	180-240min (EM)
23-May	Rest	90-120min w/4x15' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/4x15' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	300min (EM) hilly ride	180-240min (EM)
30-May	Rest	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	120-180min (EM)	120-180min (EM)	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	180-240min (EM)
6-Jun	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
13-Jun	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	90-150min w/ 4x15min (SS), 7min RBI	120-180min (EM)
20-Jun	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	120-180min (EM)
27-Jun	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	300min (EM) hilly ride	120-180min (EM)
4-Jul	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
11-Jul	Rest	90-120min w/3x25' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x25' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	240 min (EM) hilly ride	150-180 min (EM)
18-Jul	Rest	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	60min (RM)	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120-180min (EM)
25-Jul	Rest	90-120min w/4x15' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	90-120min w/4x15' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	Rest	120min group ride or (EM) hilly ride	120 (EM)
18-Jul	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	60min (RM)	60min (EM)	Rest	120min group ride or (EM) hilly ride	120 (EM)
25-Jul	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM)	Rest	45-60min (EM)	ESR Ride Start