

2021 Empire State Ride Training Plan - Beginner

Week Ending	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7-Mar	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
14-Mar	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 4x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
21-Mar	Rest	30min easy spin	Rest	30min easy spin	Rest	60min (EM)	Rest
28-Mar	Rest	60min (EM) w/ 2x10min (T), 5min RBI	Rest	60min (EM) w/ 2x10min (T), 5min RBI	Rest	90min (EM) w/ 5x30sec (FP)	60min (EM)
4-Apr	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 5x30sec (FP)	60min (EM)
11-Apr	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	60min (EM) w/ 1x30min T
18-Apr	Rest	45min easy spin	Rest	45min easy spin	Rest	60min (EM)	60min (EM)
25-Apr	Rest	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	Rest	120min (EM)	90min (EM)
2-May	Rest	90min (EM) w/ 3x8min (SS), 4min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x8min (SS), 4min RBI	Rest	150min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
9-May	Rest	90min (EM) w/ 3x10min (SS), 5min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x10min (SS), 5min RBI	Rest	150min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
16-May	Rest	30-60min easy spin	30-60min (EM)	30-60min easy spin	Rest	90min (EM)	90min (EM)
23-May	Rest	90min (EM) w/ 4x5min (CR), 4min RBI	90min (EM)	90min (EM) w/ 4x5min (CR), 4min RBI	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
30-May	Rest	90min (EM) w/ 5x6min (CR), 4min RBI	120min (EM)	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
6-Jun	Rest	90min (EM) w/ 4x8min (CR), 4min RBI	120min (EM)	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
13-Jun	Rest	30-60min easy spin	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
20-Jun	Rest	90min (EM) w/ 6x1min (PI), 1min RBI	120min (EM)	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
27-Jun	Rest	90min (EM) w/ 6x2min (PI), 2min RBI	120min (EM)	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
4-Jul	Rest	90min v w/ 5x3min (PI), 2min RBI	120min (EM)	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	300min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
11-Jul	Rest	30-60min easy spin	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
18-Jul	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM)
25-Jul	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM)	Rest	45-60min (EM)	ESR Ride Start