

2022 Empire State Ride Training Plan (Beginner)

Week Ending	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
6-Mar	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
13-Mar	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 4x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
20-Mar	Rest	30-60min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
27-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)
3-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)
10-Apr	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	60min (EM) w/ 1x30min T
17-Apr	Rest	30-45min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	60min (EM)
24-Apr	Rest	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	Rest	120min (EM)	90min (EM)
1-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)
8-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)
15-May	Rest	30-45min (RM)	30-60min (EM)	30-60min (EM)	Rest	90min (EM)	90min (EM)
22-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
29-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
5-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
12-Jun	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
19-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
26-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
3-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
10-Jul	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
17-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)
24-Jul	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM)	Rest	45-60min (EM)	ESR Ride Start