

2022 Empire State Ride Training Plan (Intermediate)

Week Ending	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
31-Jan	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
7-Feb	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 4x40sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 4x40sec (FP)	Rest
14-Feb	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 5x60sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 5x60sec (FP)	45-60min (EM)
21-Feb	Rest	30min easy spin	Rest	30min easy spin	Rest	60min (EM)	Rest
28-Feb	Rest	60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI	Rest	60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
7-Mar	Rest	60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI	Rest	60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
14-Mar	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
21-Mar	Rest	30-60min (RM)	Rest	30min easy spin	Rest	60min (EM)	Rest
28-Mar	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
4-Apr	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
11-Apr	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 2min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 2min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	60-120min (EM)
18-Apr	Rest	45min easy spin	Rest	45min easy spin	Rest	60min (EM)	60min (EM)
25-Apr	Rest	60min w/ 3x6min (SS), 3min RBI	45min (RM)	60min w/ 3x6min (SS), 3min RBI	Rest	150min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
2-May	Rest	60min w/ 3x8min (SS), 4min RBI	45min (RM)	60min w/ 3x8min (SS), 4min RBI	Rest	150min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
9-May	Rest	60min w/ 3x10min (SS), 5min RBI	45min (RM)	60min w/ 3x10min (SS), 5min RBI	Rest	150min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
16-May	Rest	30-60min (RM)	30-60min (EM)	30-60min easy spin	Rest	90min (EM)	90min (EM)
23-May	Rest	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	90min (EM)	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
30-May	Rest	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	120min (EM)	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
6-Jun	Rest	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	120min (EM)	90min w/ 4x8min (SS), 4min RBI	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM) hilly ride
13-Jun	Rest	30-60min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
20-Jun	Rest	150-180 (EM) hilly terrain	150-180 (EM) flat terrain	150-180 (EM) flat terrain	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
27-Jun	Rest	150-180 (EM) hilly terrain	150-180 (EM) flat terrain	150-180 (EM) flat terrain	Rest	240min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
4-Jul	Rest	150-180 (EM) hilly terrain	150-180 (EM) flat terrain	150-180 (EM) flat terrain	Rest	300min group ride or (EM) hilly ride	150min (EM) hilly ride
11-Jul	Rest	30-60min (RM)	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	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
17-Jul	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	90min (EM)
24-Jul	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM)	Rest	45-60min (EM)	ESR Ride Start