



**EMPIRE STATE RIDE**  
TO END CANCER

# 2024 Training Plan: Advanced

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

WEEK STARTING	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
December 24	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)
December 31	Rest	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
January 7	Rest	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
January 14	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
January 21	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)
January 28	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)
February 4	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)
February 11	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
February 18	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)
February 25	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
March 3	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	180-210min (EM)	180-210min (EM)
March 10	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
March 17	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)
March 24	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)
March 31	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)
April 7	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
April 14	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)
April 21	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)
April 28	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)
May 5	Rest	90-120min w/3x20' (T) @ 65-70rpm, 5min RBI	120-180min (EM)	120-180min (EM)	Rest	240min group ride or (EM) hilly rid	180-240min (EM)
May 12	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
May 19	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)
May 26	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)
June 2	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	300min (EM) hilly ride	120-180min (EM)
June 9	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
June 16	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)
June 23	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)
June 30	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	120min (EM)
July 7	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	60min (RM)	60min (EM)	Rest	120min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM)
July 14	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM)	Rest	45-60min (EM)	ESR Ride Start

*EM = endurance miles*

*PI = power intervals*

*RM = recovery miles*

*RBI = rest between intervals*

*T = tempo ride*

*SS = steady state*

*FP = fast pedaling*