



EMPIRE STATE RIDE
TO END CANCER

2024 Training Plan: Beginner

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

WEEK STARTING	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
February 25	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
March 3	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 4x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
March 10	Rest	30-60min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
March 17	Rest	60min (EM) w/ 2x10min (T), 5min RBI	Rest	60min (EM) w/ 2x10min (T), 5min RBI	Rest	90min (EM) w/ 5x30sec (FP)	60min (EM)
March 24	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 5x30sec (FP)	60min (EM)
March 31	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	60min (EM) w/ 1x30min T
April 7	Rest	30-45min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	60min (EM)
April 14	Rest	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	Rest	120min (EM)	90min (EM)
April 21	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)
April 28	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)
May 5	Rest	30-45min (RM)	30-60min (EM)	30-60min (EM)	Rest	90min (EM)	90min (EM)
May 12	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
May 19	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
May 26	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
June 2	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
June 9	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
June 16	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
June 23	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
June 30	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
July 7	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RB	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM)
July 14	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	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