



EMPIRE STATE RIDE
TO END CANCER

2024 Training Plan: Intermediate

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

| WEEK STARTING | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|---------------|--------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------------------|------------------------|
| January 7 | Rest | 60-90min (EM) | Rest | 60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest |
| January 14 | Rest | 60-75min (EM) | Rest | 60-75min (EM) w/ 4x40sec (FP) | Rest | 60-120min (EM) w/ 4x40sec (FP) | Rest |
| January 21 | Rest | 60-90min (EM) | Rest | 60-90min (EM) w/ 5x60sec (FP) | Rest | 60-120min (EM) w/ 5x60sec (FP) | 45-60min (EM) |
| January 28 | Rest | 30min easy spin | Rest | 30min easy spin | Rest | 60min (EM) | Rest |
| February 4 | Rest | 60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI | Rest | 60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest |
| February 11 | Rest | 60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI | Rest | 60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest |
| February 18 | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 4x30sec (FP) | 45-60min (EM) |
| February 25 | Rest | 30-60min (RM) | Rest | 30min easy spin | Rest | 60min (EM) | Rest |
| March 3 | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest |
| March 10 | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | Rest |
| March 17 | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 2min RBI | Rest | 60min w/ 5x3min (PI), 2min RBI | Rest | 60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP) | 60-120min (EM) |
| March 24 | Rest | 45min easy spin | Rest | 45min easy spin | Rest | 60min (EM) | 60min (EM) |
| March 31 | 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) |
| April 7 | 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) |
| April 14 | 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) |
| April 21 | Rest | 30-60min (RM) | 30-60min (EM) | 30-60min easy spin | Rest | 90min (EM) | 90min (EM) |
| April 28 | 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 |
| May 5 | 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 |
| May 12 | 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 |
| May 19 | Rest | 30-60min (RM) | 60min (EM) | 60min (EM) | 30min easy spin | 60min (EM) | Rest |
| May 26 | 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 |
| June 2 | 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 |
| June 9 | 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 |
| June 16 | Rest | 30-60min (RM) | 60min (EM) | 60min (EM) | 30min easy spin | 60min (EM) | Rest |
| June 23 | Rest | 60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI | Rest | 120min (EM) w/ 6x30sec (FP) | Rest | 180min group ride or (EM) hilly ride | 120min (EM) |
| June 30 | Rest | 60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI | Rest | 120min (EM) w/ 6x30sec (FP) | Rest | 180min group ride or (EM) hilly ride | 90min (EM) |
| July 7 | Rest | 60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI | Rest | 120min (EM) w/ 6x30sec (FP) | Rest | 180min group ride or (EM) hilly ride | 90min (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