EMPIRE STATE RIDE
TO END CANCER

2026 Training Plan: Advanced

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

WEEK STARTING	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
December 29	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)
January 5	Rest	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x4min (PI), 4min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
January 12	Rest	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	60min (RM)	90min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	90-120min (EM)	90-120min (EM)
January 19	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
January 26	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)
February 2	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 9	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 16	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	60-120min (EM)
February 23	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)
March 2	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
March 9	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	180-210min (EM)	180-210min (EM)
March 16	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
March 23	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 30	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)
April 6	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 13	Rest	60-120min (EM)	Rest	60-120min (EM)	Rest	120-180min (EM)	120-180min (EM)
April 20	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 27	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)
May 4	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 11	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 18	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
May 25	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)
June 1	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 8	Rest	90min w/ 3x15min (SS), 7min RBI	60min (RM)	120-180min (EM)	Rest	300min (EM) hilly ride	120-180min (EM)
June 15	Rest	60min (EM)	60min (EM)	60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
June 22	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 29	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)
July 6	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 13	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	60min (RM)	60min (EM)	Rest	120min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM)
July 20	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM)	Rest	Rest	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*