EMPIRE STATE RIDE
TO END CANCER

2026 Training Plan: Beginner

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

WEEK STARTING	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
March 2	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
March 9	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 4x30sec (FP)	Rest	90-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
March 16	Rest	30-60min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	Rest
March 23	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 30	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	60min (EM) w/ 2x15min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 5x30sec (FP)	60min (EM)
April 6	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	60min (EM) w/ 1x25min (T)	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	60min (EM) w/ 1x30min T
April 13	Rest	30-45min (RM)	Rest	30-60min (EM)	Rest	60min (EM)	60min (EM)
April 20	Rest	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	60min (EM)	90min (EM) w/ 3x6min (SS), 4min RBI	Rest	120min (EM)	90min (EM)
April 27	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)
May 4	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 11	Rest	30-45min (RM)	30-60min (EM)	30-60min (EM)	Rest	90min (EM)	90min (EM)
May 18	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 25	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
June 1	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 8	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
June 15	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 22	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 29	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
July 6	Rest	30-45min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
July 13	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 20	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	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*