EMPIRE STATE RIDE
TO END CANCER

2026 Training Plan: Intermediate

EMPIRESTATERIDE.COM • 716-845-3179

WEEK STARTING	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
January 12	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
January 19	Rest	60-75min (EM)	Rest	60-75min (EM) w/ 4x40sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 4x40sec (FP)	Rest
January 26	Rest	60-90min (EM)	Rest	60-90min (EM) w/ 5x60sec (FP)	Rest	60-120min (EM) w/ 5x60sec (FP)	45-60min (EM)
February 2	Rest	30min easy spin	Rest	30min easy spin	Rest	60min (EM)	Rest
February 9	Rest	60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI	Rest	60min w/ 6x1min (PI), 1min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
February 16	Rest	60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI	Rest	60min w/ 6x2min (PI), 2min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
February 23	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 4x30sec (FP)	45-60min (EM)
March 2	Rest	30-60min (RM)	Rest	30min easy spin	Rest	60min (EM)	Rest
March 9	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 4min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
March 16	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60min w/ 5x3min (PI), 3min RBI	Rest	60-120min (EM) w/ 3x30sec (FP)	Rest
March 23	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 30	Rest	45min easy spin	Rest	45min easy spin	Rest	60min (EM)	60min (EM)
April 6	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 13	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 20	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 27	Rest	30-60min (RM)	30-60min (EM)	30-60min easy spin	Rest	90min (EM)	90min (EM)
May 4	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 11	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 18	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 25	Rest	30-60min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
June 1	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 8	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 15	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 22	Rest	30-60min (RM)	60min (EM)	60min (EM)	30min easy spin	60min (EM)	Rest
June 29	Rest	60min (EM) w/ 2x25min (T), 7min RBI	Rest	120min (EM) w/ 6x30sec (FP)	Rest	180min group ride or (EM) hilly ride	120min (EM)
July 6	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 13	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 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*