



# RIDE THE ROCKIES TRAINING PLAN



<b>Week 1</b>	<b>Off</b>	45min SP	<b>Off</b>	45min SP	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>
<b>Week 2</b>	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>
<b>Week 3</b>	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>	90min SP	45min SP
<b>Week 4</b>	<b>Off</b>	30min ES	<b>Off</b>	30min ES	<b>Off</b>	60min SP	<b>Off</b>
<b>Week 5</b>	<b>Off</b>	60min w/ 2x10min T, 5min RBI	<b>Off</b>	60min w/ 2x10min T, 5min RBI	<b>Off</b>	90min SP	60min SP
<b>Week 6</b>	<b>Off</b>	60min w/ 2x15min T, 7min RBI	<b>Off</b>	60min w/ 2x15min T, 7min RBI	<b>Off</b>	120min SP	60min SP
<b>Week 7</b>	<b>Off</b>	60min w/ 1x25min T	<b>Off</b>	60min w/ 1x25min T	<b>Off</b>	120min SP	60min w/ 1x30min T
<b>Week 8</b>	<b>Off</b>	45min ES	<b>Off</b>	45min ES	<b>Off</b>	60min SP	60min w/ 1x40min T
<b>Week 9</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x6min SS, 4min RBI	60min SP	90min w/ 3x6min SS, 4min RBI	<b>Off</b>	120min SP	90min SP
<b>Week 10</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x8min SS, 4min RBI	60min SP	90min w/ 3x8min SS, 4min RBI	<b>Off</b>	150min Group Ride or Hilly Ride	90min SP
<b>Week 11</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x10min SS, 5min RBI	60min SP	90min w/3x10min SS, 5min RBI	<b>Off</b>	150min Group Ride or Hilly Ride	90min SP
<b>Week 12</b>	<b>Off</b>	30-60min ES	30-60min ES	30-60min ES	<b>Off</b>	90min w/ 3x10min SS, 5min RBI	90min SP
<b>Week 13</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x8min CR 4min RBI	90min SP	90min w/ 3x8min CR 4min RBI	<b>Off</b>	180min Group Ride or Hilly Ride	120min Hilly Ride
<b>Week 14</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x10min CR 5min RBI	120min SP	120min SP	<b>Off</b>	240min Group Ride or Hilly Ride	120min Hilly Ride
<b>Week 15</b>	<b>Off</b>	90min w/ 3x12min CR 6min RBI	120min SP	120min SP	<b>Off</b>	240min Group Ride or Hilly Ride	120min Hilly Ride
<b>Week 16</b>	<b>Off</b>	30-60min ES	60min SP	60min SP	30 min ES	<b>Ride the Rockies Begins</b>	

ES = Easy Spin // RBI= Easy Spin Recovery Between Intervals // SP= Steady Pace  
 T= Tempo // SS= Steady State // CR= Climbing Repeat

*Scenic Views Ahead*

