



FVLcoaching - Frederik Van Lierde
www.frederikvanlierde.com

Février - Mars 2021
 Préparation 70.3 Les Sables 04/07/2021
Equipe LSVT

| | | | | |
|-----------|----------|---------------|----------|---|
| 15-21 fév | Lundi | Cap | autonome | 6km tranquille et souple, plat |
| | Mardi | Cap | | Piste: 10km total avec dedans 6 x (30sec intense - 30sec récup) |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 8km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 60km tranquille en groupe, légèrement vallonnée (quand en tête soutenu) |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 40km tranquille et souple, plat |
| 22-28 fév | Lundi | Cap | autonome | 8km tranquille et souple, plat |
| | Mardi | Cap | | Piste: 10km total avec dedans 10 x (30sec intense - 30sec récup) |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 10km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 60km tranquille en groupe, plat avec 6 x 30sec intense et 5min récup souple |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 60km tranquille et souple, plat |
| 1-7 Mars | Lundi | Jour de repos | | |
| | Mardi | Cap | | 10km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 8km tranquille et souple, plat |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 50km tranquille en groupe, légèrement vallonnée (quand en tête soutenu) |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 30km tranquille et souple, plat |

| | | | | |
|-----------|----------|---------------|----------|---|
| 8-14 Mars | Lundi | Cap | | 8km tranquille et souple, légèrement vallonnée |
| | Mardi | Cap | | Piste: 10km total avec dedans 6 x (200m max - 200m récup) |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 10km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 60km tranquille en groupe, plat avec 8 x 30sec intense et 5min récup souple |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 60km tranquille et souple, plat |

| | | | | |
|------------|----------|---------------|----------|---|
| 15-21 Mars | Lundi | Cap | autonome | 10km tranquille et souple, plat |
| | Mardi | Cap | | Piste: 10km total avec dedans 8 x (200m max - 200m récup) |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 12km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 70km tranquille en groupe, plat avec 6 x 45sec intense et 5min récup souple |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 60km tranquille et souple, légèrement vallonnée |

| | | | | |
|------------|----------|---------------|----------|---|
| 22-28 Mars | Lundi | Jour de repos | | |
| | Mardi | Cap | | 12km tranquille et souple aux sensations dans les bois |
| | Mercredi | Nat | autonome | |
| | Jeudi | Nat + cap | | 10km tranquille et souple, plat |
| | Vendredi | Jour de repos | | |
| | Samedi | Nat + vélo | | 50km tranquille en groupe, légèrement vallonnée (quand en tête soutenu) |
| | Dimanche | Vélo | autonome | 30km tranquille et souple, plat |

| | | | | |
|--------------|---------|--|------|-------|
| Nat1: | Echauff | 10 x 50 nl tranquille et souple | R15" | |
| | Set | 8 x 100 nl tranquille et souple | R20" | |
| | Souple | 4 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5 | R15" | 1500m |
| Nat2: | Echauff | 16 x 25 nl tranquille avec le moindre resp. possible | R15" | |
| | Set | 100 - 200 - 300 - 200 - 100 nl tranquille et souple | R20" | |
| | Souple | 2 x 100 autre style très tranquille, pas de nl | R15" | 1500m |

| | | | | |
|--------------|---------|---|------|-------|
| Nat1: | Echauff | 5 x 100 comme 75 nl tranquille - 25 autre style | R15" | |
| | Set | 12 x 100 nl comme 15m intense - 85m tranquille | R20" | |
| | Souple | 6 x 50 nl très tranquille comme récup | R10" | 2000m |
| Nat2: | Echauff | 50-100-150-200-250-300 nl tranquille et souple | R15" | |
| | Set | 4 x 200 nl tranquille et souple | R20" | |
| | Souple | 3 x 50 nl longues mouvement tranquille | R15" | 2000m |

| | | | | |
|--------------|---------|--|------|-------|
| Nat1: | Tout | 15 x 100 nl tranquille et souple | R20" | |
| | | | | 1500m |
| Nat2: | Echauff | 8 x 50 nl tranquille et souple | R15" | |
| | Set | 18 x 50 comme 3x (5x nl + 1x autre style) souple | R10" | |
| | Souple | 200 souple au choix | | 1500m |

| | | | | |
|--------------|---------|---|------|-------|
| Nat1: | Echauff | 8 x 50 nl tranquille avec dernier 10m intense | R15" | |
| | Set | 12 x 100 nl allure endurance | R20" | |
| | Souple | 8 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5 | R15" | 2000m |
| Nat2: | Echauff | 4 x 100 comme 50 nl tranquille - 50 choix | R15" | |
| | Set | 3 x 400 nl tranquille et souple | R30" | |
| | Souple | 8 x 50 nl très tranquille, longues mouvements | R15" | 2000m |

| | | | | |
|--------------|---------|--|-------|-------|
| Nat1: | Echauff | 4 x 50 nl tranquille et souple | R15" | |
| | Set | 15 x 100 nl comme 20m intense - 80m tranquille | R20" | |
| | Souple | 6 x 50 nl très tranquille comme récup | R10" | 2000m |
| Nat2: | Echauff | 300 - 200 - 100 nl tranquille et souple | R20" | |
| | Set | 2 x 600 nl allure endurance sans forcer | R1min | |
| | Souple | 4 x 50 nl tranquille et souple | R15" | 2000m |

| | | | | |
|--------------|---------|--|------|-------|
| Nat1: | Echauff | 20 x 50 nl tranquille, chaque 5ème en brasse | R20" | |
| | Jambes | 8 x 50 nl avec palmes et planche, souple | R15" | |
| | Souple | 4 x 100 nl tranquille et souple | | 1800m |
| Nat2: | Echauff | 6 x 50 nl tranquille et souple, longues mouvements | R15" | |
| | Set | 24 x 50 comme 4x (5x nl + 1x autre style) souple | R10" | |
| | Souple | 6 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5 | R15" | 1800m |