



FVLcoaching - Frederik Van Lierde  
[www.frederikvanlierde.com](http://www.frederikvanlierde.com)

Préparation 70.3 Les Sables 04/07/2021  
 Equipe LSVT

## STRUCTURE

Semaines -Jour J

Genre d'entraînements

Remarques

Semaines -Jour J	Genre d'entraînements	Remarques			
-21	8-14 Février	Semaine de base 1	Avec petits intervals intenses	Beaucoup de piscines fermées / couvre-feu	
-20	15-21 Février	Semaine de base 2	Avec petits intervals intenses		
-19	22-28 Février	Semaine de récup active	Volume sans intervals		
-18	1-7 Mars	Semaine de base 1	Avec petits intervals intenses		
-17	8-14 Mars	Semaine de base 2	Avec petits intervals intenses		
-16	15-21 Mars	Semaine de récup active	Volume sans intervals		
-15	22-28 Mars	Semaine de base 1	Avec petits intervals intenses		
-14	29-4 Avril	Semaine de base 2	Avec petits intervals intenses		
-13	5-11 Avril	Semaine de récup active	Volume sans intervals		
-12	12-18 Avril	Semaine de base 1	Avec petits intervals intenses		
-11	19-25 Avril	Semaine de base 2	Avec petits intervals intenses		
-10	26-2 Mai	Semaine de récup active	Volume sans intervals		Possibilité de nager en eau libre à partir d'ici
-9	3-9 Mai	Semaine de base 1	Intensités allure 70.3		Augmentation séances (dimanche) à partir d'ici
-8	10-16 Mai	Semaine de base 2	Intensités allure 70.3		Enchaînements à partir d'ici
-7	17-23 Mai	Semaine de récup active	Volume sans intervals		
-6	24-30 Mai	Semaine de base 1	Intensités allure 70.3		
-5	31-6 Juin	Semaine de base 2	Intensités allure 70.3		
-4	7-13 Juin	Semaine de récup active	Volume sans intervals		
-3	14-20 Juin	Semaine de base 1	Intensités allure 70.3		
-2	21-27 Juin	Semaine de base 2	Intensités allure 70.3		
-1	28- 4 Juillet	Semaine d'affûtage	Preparer le corps pour le Jour J		