



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	autonome	8km tranquille et souple, légèrement vallonnée
	Mardi	Cap		Piste: 10km total avec dedans 6 x (200m max - 200m récup)
	Mercredi	Nat		
	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		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	autonome	12km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Mercredi	Nat		
	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		30km tranquille et souple, plat

29-04 Avril	Lundi	Cap	autonome	10km tranquille et souple, légèrement vallonnée
	Mardi	Cap		Piste: 10km total avec dedans 1-2-3-2-1min intense R2'
	Mercredi	Nat		
	Jeudi	Nat + cap		12km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		60km tranquille en groupe, plat avec 6 x 1min intense R3' souple
	Pâques !	Dimanche		Vélo

5-11 Avril	Lundi	Cap	autonome	10km tranquille et souple, plat
	Mardi	Cap		Piste: 10km total avec dedans 6 x 2min intense R3'
	Mercredi	Nat	autonome	
	Jeudi	Nat + cap		14km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		80km en groupe, avec 10 x 1min intense en montant R4' souple
	Dimanche	Vélo	autonome	60km tranquille et souple, légèrement vallonnée

12-18 Avril	Lundi	Jour de repos		
	Mardi	Cap		10km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Mercredi	Nat	autonome	
	Jeudi	Nat + cap		12km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		60km tranquille en groupe, légèrement vallonnée et reste souple
	Dimanche	Vélo	autonome	40km tranquille et souple, plat

19-25 Avril	Lundi	Cap		12km tranquille et souple, légèrement vallonnée
	Mardi	Cap		Piste: 14km total avec dedans 1-1-2-2-3-3-2-2-1-1 min intense R2'
	Mercredi	Nat	autonome	
	Jeudi	Nat + cap		10km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		80km tranquille en groupe, plat avec 6 x 2min intense R2' souple
	Dimanche	Vélo	autonome	80km tranquille et souple, légèrement vallonnée

26-02 Mai -10	Lundi	Cap		10km souple, allure endurance (un tout petit peu plus vite que tranquille) Piste: 12km avec 6x (800m intense - 400m récup)
	Mardi	Cap		
	Mercredi	Nat	autonome	
	Jeudi	Nat + cap		12km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		100km tranquille en groupe, légèrement vallonnée, les montées intense
	Dimanche	Vélo	autonome	80km tranquille plat et souple

3-09 Mai -9	Lundi	Jour de repos		
	Mardi	Cap		10km tranquille plat et souple
	Mercredi	Nat	autonome	
	Jeudi	Nat + cap		12km tranquille et souple aux sensations dans les bois
	Vendredi	Jour de repos		
	Samedi	Nat + vélo		80km tranquille en groupe, légèrement vallonnée et reste souple
	Dimanche	Vélo	autonome	60km 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

Nat1:	Echauff	12 x 50 nl tranquille avec dernier 15m intense	R15"	
	Set	8 x 150 nl allure endurance	R30"	
	Souple	8 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5	R15"	2200m
Nat2:	Echauff	6 x 100 comme 50 nl tranquille - 25 choix	R15"	
	Set	2 x 600 nl tranquille et souple	R1'	
	Souple	8 x 50 nl très tranquille, longues mouvements	R15"	2200m

Nat1:	Echauff	8 x 50 nl tranquille et souple, attention tech.	R15"	
	Set	16 x 100 nl comme 25m intense - 75m tranquille	R20"	
	Souple	4 x 50 nl très tranquille comme récup	R10"	2200m
Nat2:	Echauff	100 - 200 - 300 nl tranquille et souple	R20"	
	Set	30 x 50 nl allure endurance sans forcer	R10"	
	Souple	4 x 50 nl tranquille et souple	R15"	2300m

Nat1:	Echauff	10 x 50 nl tranquille, chaque 5ème en dos	R20"	
	Jambes	4 x 50 nl avec palmes et planche, souple	R15"	
	Souple	12 x 100 nl tranquille et souple		1900m
Nat2:	Echauff	4 x 50 nl tranquille et souple, longues mouvements	R15"	
	Set	4 x 400 nl tranquille et souple	R30"	
	Souple	4 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5	R15"	2000m

Nat1:	Echauff	8 x 50 nl tranquille avec dernier 15m intense	R15"	
	Set	10 x 200 nl allure endurance	R30"	
	Souple	4 x 50 nl très tranquille et resp. 1/7	R15"	2600m
Nat2:	Echauff	4 x 100 comme 50 nl tranquille - 25 brasse - 25 dos	R15"	
	Set	2 x 800 nl tranquille avec 6 sprints 10m dans chaque	R1'	
	Souple	4 x 50 nl très tranquille, longues mouvements	R15"	2200m

Nat1:	Echauff	4 x 150 nl tranquille attention tech.	R15"	
	Set	100-200-300-400-500 nl allure endurance	R30"	
	Souple	3 x 100 nl très tranquille et souple	R15"	2400m
Nat2:	Echauff	4 x 100 comme 75 nl tranquille - 25 dos	R15"	
	Set	16 x 100 nl tranquille et chaque dernier 15m sprint	R20"	
	Souple	6 x 50 nl très tranquille, longues mouvements	R10"	2300m

Nat1:	Echauff	8 x 50 nl tranquille, chaque 4ième autre style	R20"	
	Jambes	4 x 50 nl avec palmes et planche, souple	R15"	
	Set	8 x 150 nl tranquille et souple	R20"	
	Souple	200 au choix		2000m
Nat2:	Echauff	2 x 200 nl tranquille et souple, longues mouvements	R25"	
	Set	30 x 50 nl tranquille et souple	R5"	
	Souple	6 x 50 nl très tranquille et resp. 1/5	R15"	2200m