

Préparation Physique Arbitres



Séance 1 En milieu de semaine

Amélioration Puissance Endurance

20'

2 séries
«SR à SR»
«Box to Box»

3 séries
R final = 6'

10'

20''
par
muscle

**Echauffement
à la Russe**

Montée de genou,
tallons fesses,
Accélération
progressive, flexions
cuisses, **travail**
ischio jambier....

Echauffement x2

1^{er} Trajet « box to box » : Cool

2^{ème} :

Cool jusqu'à ligne médiane puis **rapide**

3^{ème} :

Rapide jusqu'à ligne médiane puis **Cool**

4^{ème} Trajet « box to box » : Rapide

**Travail à allure
soutenue**
Série

Box to box en 15'' – repos 15''
Aller/Retour en 30'' – repos 30''
Aller/Retour/Aller en 45''- Repos 45''

x 3

**Footing
Récupération**

Sur herbe,
pieds nus
(si possible)

Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

Gainage coude : 50''

Gainage côté (D+G) : 50'' par côté

**Finir par une
série
d'abdominaux**



4 séries

1h30