Préparation Physique Arbitres

Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

Séance 2 En milieu de semaine

« Fartlek Spé Arbitre/Assistant »

10’

10’

30’

1 bloc Fartlek

10’

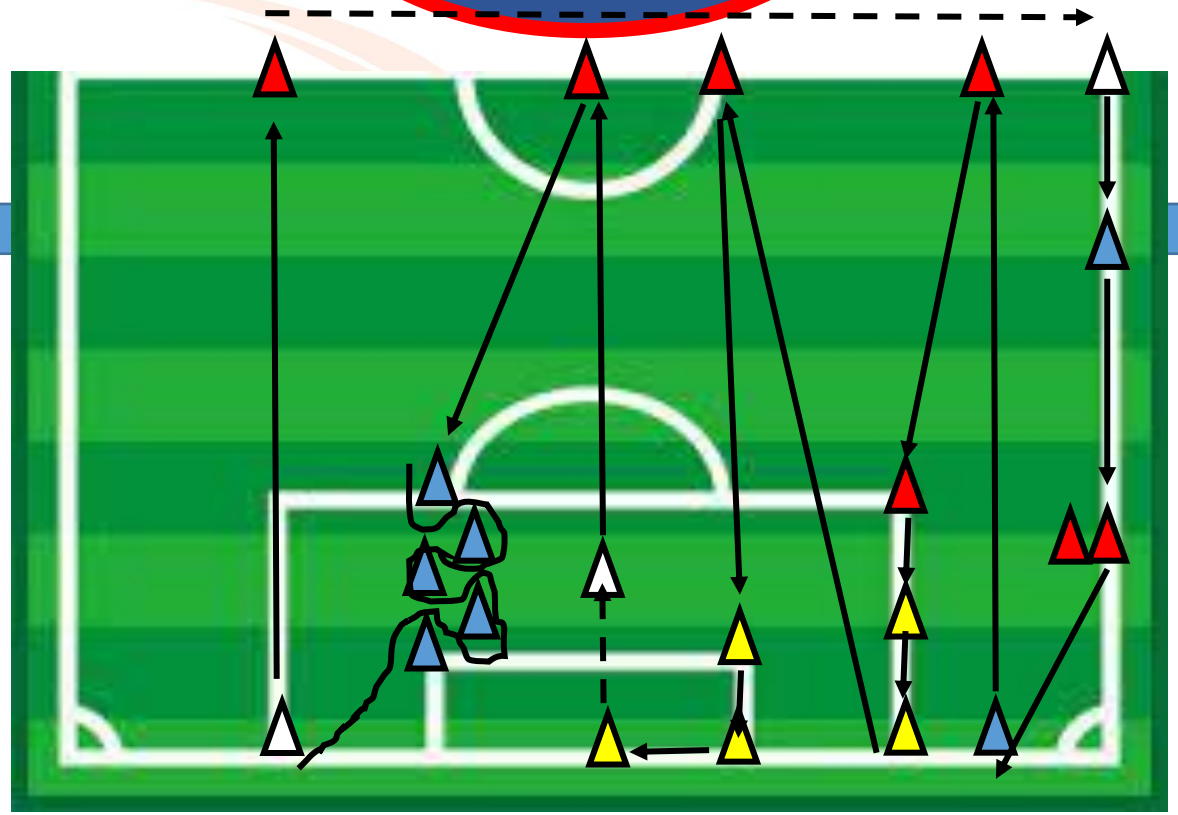
retour au calme

Mise en route

- 5’ Footing lent
- 3’ Footing + rapide
- 2’ Footing lent
- 2’ Footing très rapide

Educatif de course

- Educatif de course
- Mobilisation hanche
- Etirements activo-dynamique



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu’à l’apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20” par étirement

Légende : **« quelle est la couleur du plot auquel je vais ? »**

- Marche
- Course rapide
- Pas chassé
- Footing
- Sprint