

Préparation Physique Arbitres



Séance 3

En milieu de semaine

« Intermittent court + gainage »

10'

10'

40'
3 Blocs de
6'+6'
R final = 4'

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

« Travail à allure soutenue » alterné avec « gainage »

1 série allure libre (mais rapide)
15'' course rapide + 15'' repos statique
x 10 (+ 1' repos) = 6'


Gainage coude : 1'



+

Gainage côté (D+G) :

1' par côté = 6'



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20'' par étirement

1h30