

Préparation Physique Arbitres



Séance 5 En milieu de semaine

« Intermittent 30''/30'' »

15'

10'

40'

10'

10'

2 blocs de 14 répétitions en 30''/30''
1 bloc = 2 séries + 4' hydratation = 18'
1 série = 7 ateliers en 30''/30'' = 7'
R final hydratation = 4'

Mise en route

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

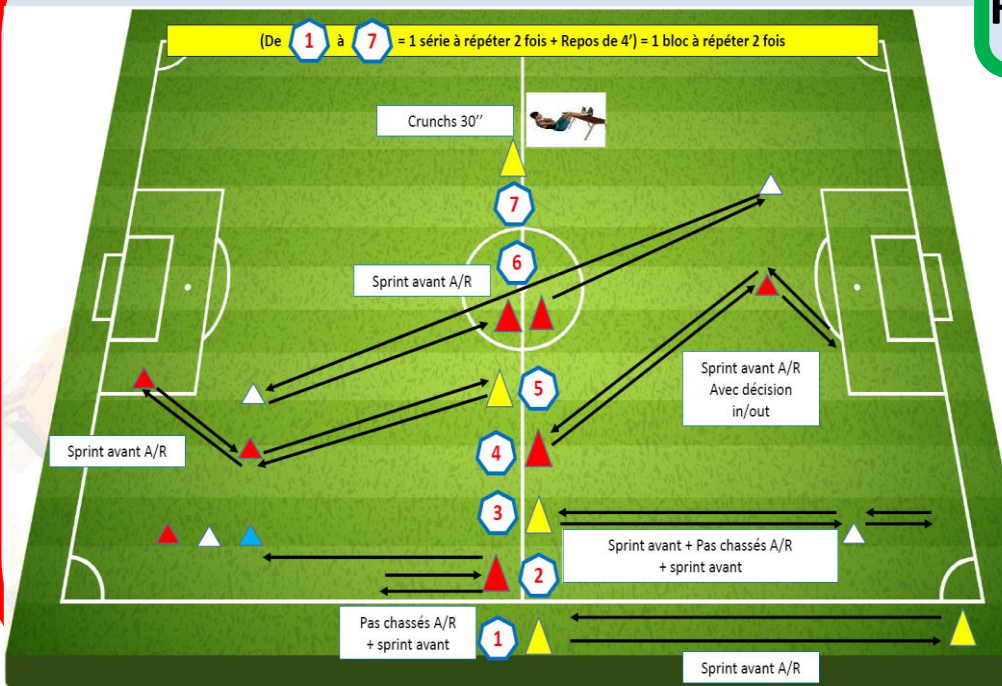
Educatif de course

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

1h30

HYDRATATION
++
Pendant les
repos

Réalisation dynamique de l'atelier (1 passage en 30'')
Passage à l'atelier suivant (en 30'')



Footing
Récupération

Etirements

- Ischios
- Quadriceps
- Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement