

Préparation Physique Arbitres



Séance 6 En milieu de semaine

« Renforcement / PMA »

15'

10'

40'

10'

10'

1 bloc de 2 séries
1 série = alterner en 60"/60" 7 ateliers
renforcement + 7 courses + r de 6 '= 20'
R final hydratation= 6'

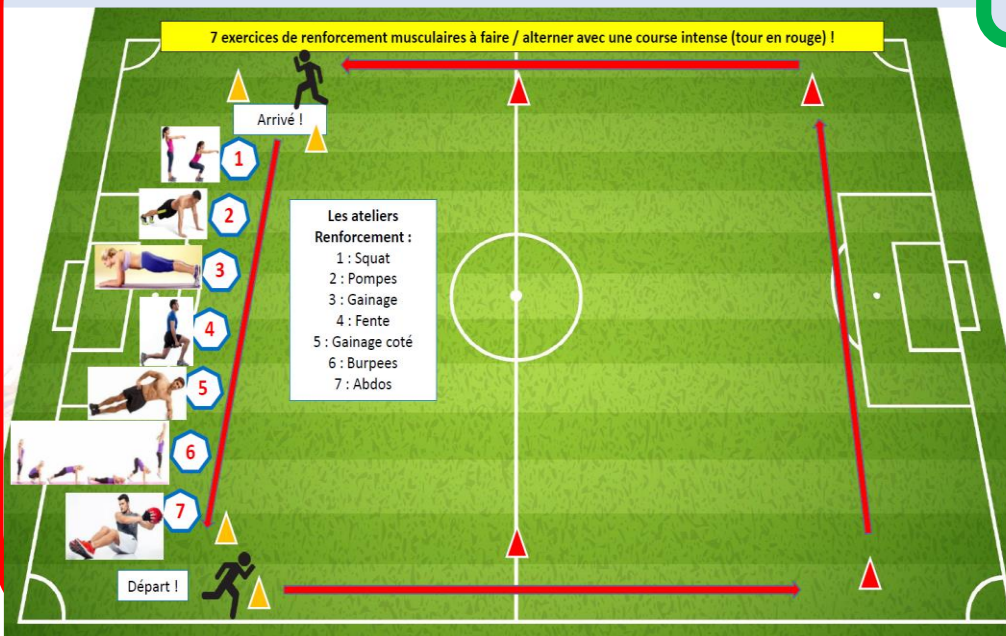
Mise en route

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

Educatif de course

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

Alterner un exercice de renforcement musculaire (de 1 à 7)
avec une course à haute intensité



Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20" par étirement

1h30

**HYDRATATION
++
Pendant les
repos**