

Préparation Physique Arbitres



Séance 7 En milieu de semaine

Intermittent force 10''/20''



20'

HYDRATATION
++
Pendant les repos

30'

12 ateliers en alternance
3 blocs de 6'
10'' effort/20'' récupération
Repos inter blocs = 3'
R final = 6'



10'

10'

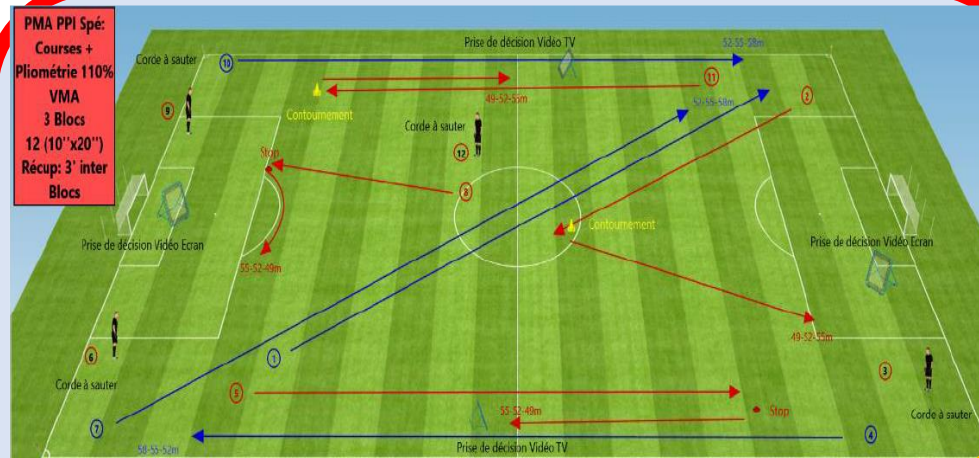
Footing Récupération

Etirements

- **1ère partie (8')**
6 Exercices de course lente combinée à d'intenses étirements et à des contacts contrôlés avec un partenaire.
- **2ème partie (10')**
6 exercices axés sur la puissance du buste et des jambes, sur l'équilibre, la pliométrie et l'agilité, chacun des exercices comprenant 3 niveaux de difficulté
- **3ème partie (2')**
3 exercices de course plus rythmés, combinées à des démarrages et reprises d'appuis.



Fiche en ligne
(Dartfish)



Alternance

courses linéaires, courses brisées et exercices spécifiques (corde à sauter, steps, fentes sautées, sauts de haies)

1h10



Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20'' par étirement