

Préparation Physique Arbitres



Séance 8 En milieu de semaine

Intermittent force 20"/20"



20'

HYDRATATION
++
Pendant les repos

35'
12 ateliers en alternance
3 blocs de 8'
20" effort/20" récupération
Repos inter blocs = 3'
R final = 5'



10'

10'

- **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)



Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20" par étirement

1h15

