

Préparation Physique Arbitres



Ligue
**BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ**
de Football

Séance 9 En milieu de semaine

Renforcement / PMA / Vivacité

15'

Mise en route

- 5' Footing lent (3 Tours de Terrain)
- Jeu dans la SDR :
 - Educatifs 2'
 - Se rassembler
 - Loup garou

1h30

10'

Passe à 10 à la main

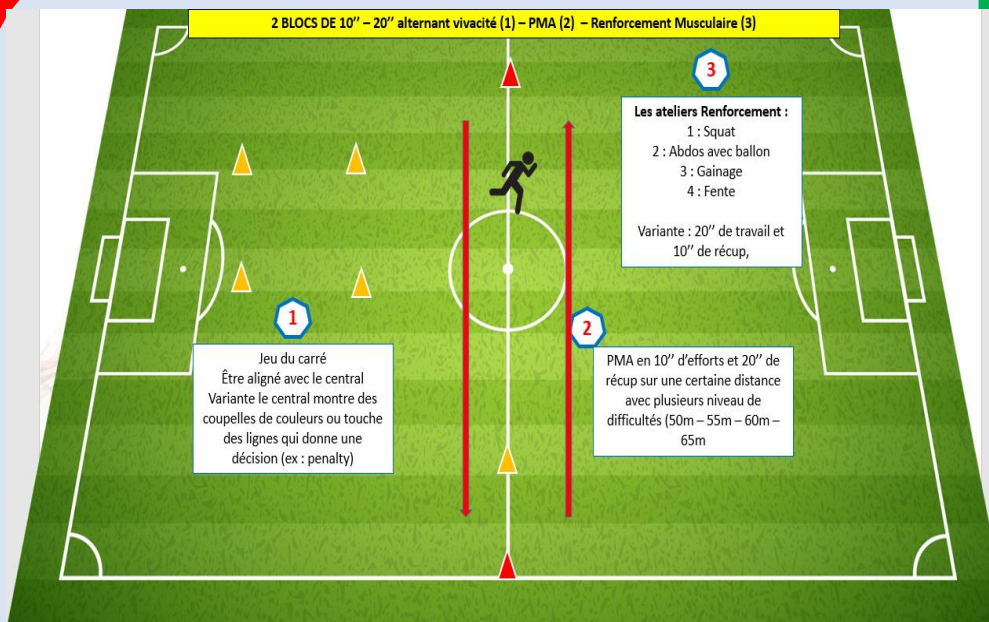
- Faire un nombre de passe définit par équipe pour marquer un point,
- 4 x 2'30'' avec variante

HYDRATATION

**++
Pendant les
repos**

40'

2 blocs de 10'' – 20''
1 bloc = 3 ateliers
R entre les blocs = 2'
R final hydratation = 4'



10'

Jeu de fin à
2vs2 (vitesse
de réaction)

10'

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement