

# Préparation Physique Arbitres



Séance N°11 En milieu de semaine

## Vitesse - Vivacité / PMA

15'

10'

40'  
Faire les ateliers 1-2-3-4  
1 fois chacun  
Varier les répétitions sur les ateliers 1-2-3

10'

10'

**Mise en route**

- **Educatif en footing**
- **Etirement actif**
- **Travail d'appui**

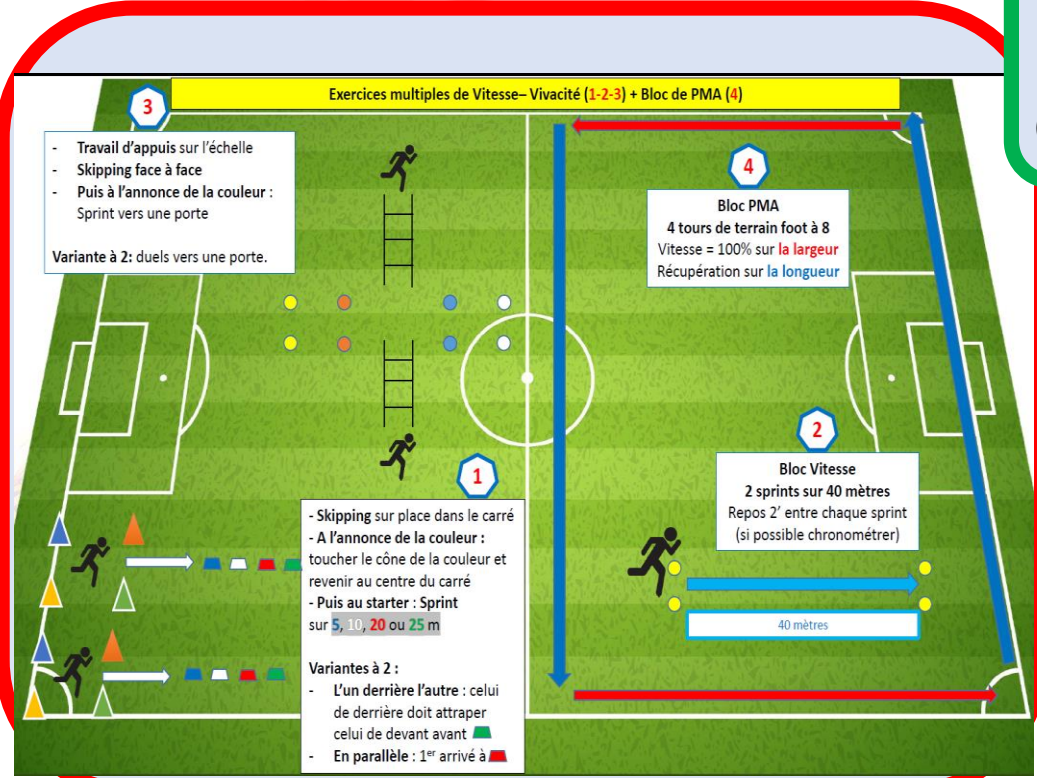
**Travail d'appui**

- Echelle de rythme
- Passage de haie

**Cloche-pied – Pieds joints**

1h30

**HYDRATATION ++**  
**Pendant les repos**



**Jeu de fin**  
**à 2 vs 2**  
(vitesse de réaction)

**Etirements**

Ischios  
Quadriceps  
Mollets  
**ATTENTION**

Jusqu'à l'apparition de la douleur

**NE PAS ALLER AU DELA**

**20" par étirement**