

# Préparation Physique Arbitres



Séance N°13 En milieu de semaine

## Explosivité/Vitesse

10'

10'

45'  
Faire les ateliers 1 et 2  
(respecter les repos)

10'

10'

**Echauffement à la Russe**  
Montée de genou, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, **travail ischio jambier....**

**Travail d'appui**  
- Montée d'escaliers  
- Déroulé cheville  
- Pas chassés  
**Cloche-pied – Pieds joints**

1h30

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



**Footing Récupération**

**Etirements**  
Ischios  
Quadriceps  
Mollets  
**ATTENTION**  
Jusqu'à l'apparition de la douleur  
**NE PAS ALLER AU DELA**  
**20'' par étirement**