

Préparation Physique Arbitres



Séance N°14 En milieu de semaine

«Intermittent 5''/25'' et 5''/15''»

15'

10'

30'
Faire les ateliers 1-2-3
(respecter les repos)

10'

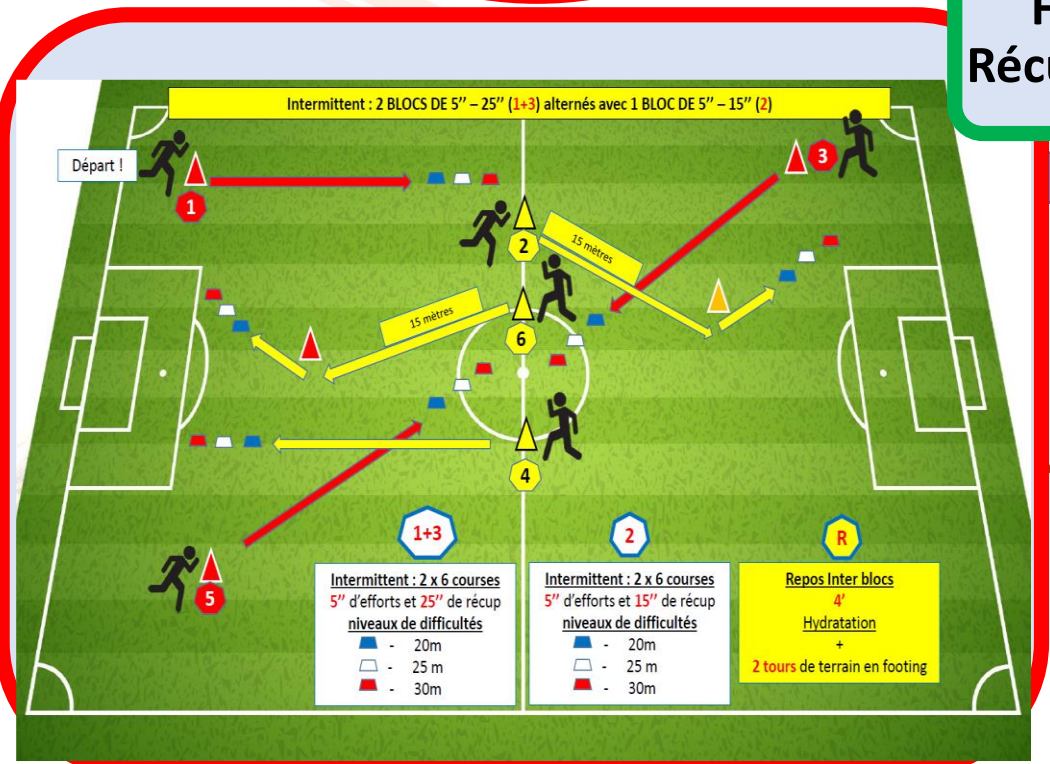
10'

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

1h15

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