

Préparation Physique Arbitres



Séance N°16 En milieu de semaine

Puissance/Capacité

10'

10'

35'
Faire l'atelier 1
(respecter les repos)

10'

10'

Mise en route

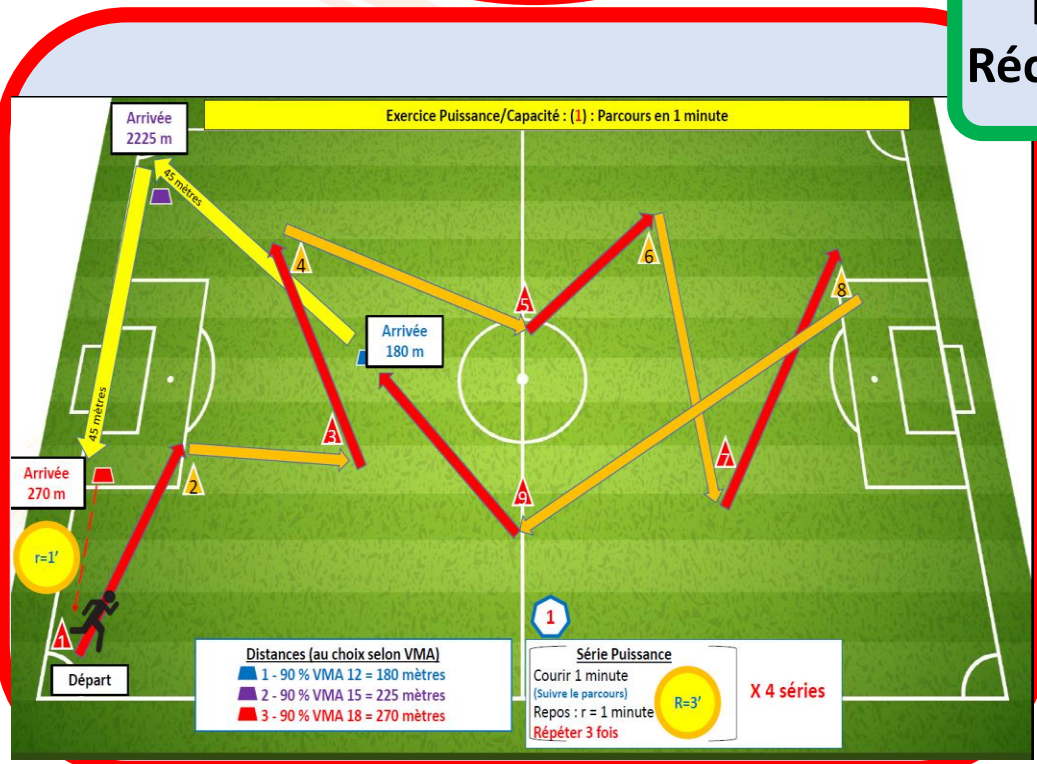
- 4' Footing lent
- 2' Footing + rapide
- 3' Footing lent
- 1' Footing très rapide

Educatif de course

- Educatif de course
- Mobilisation hanche
- Etirements activo-dynamique

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