

Préparation Physique Arbitres



Séance N°17 En milieu de semaine

Vitesse / Vivacité & PMA 30'30'

15'

10'

40'
8 Ateliers en 30'' – 30''
4 séries avec 2' de récup entre
(2 X 2' minutes par ateliers (2 efforts)
2 X 8' sur tous les ateliers.)

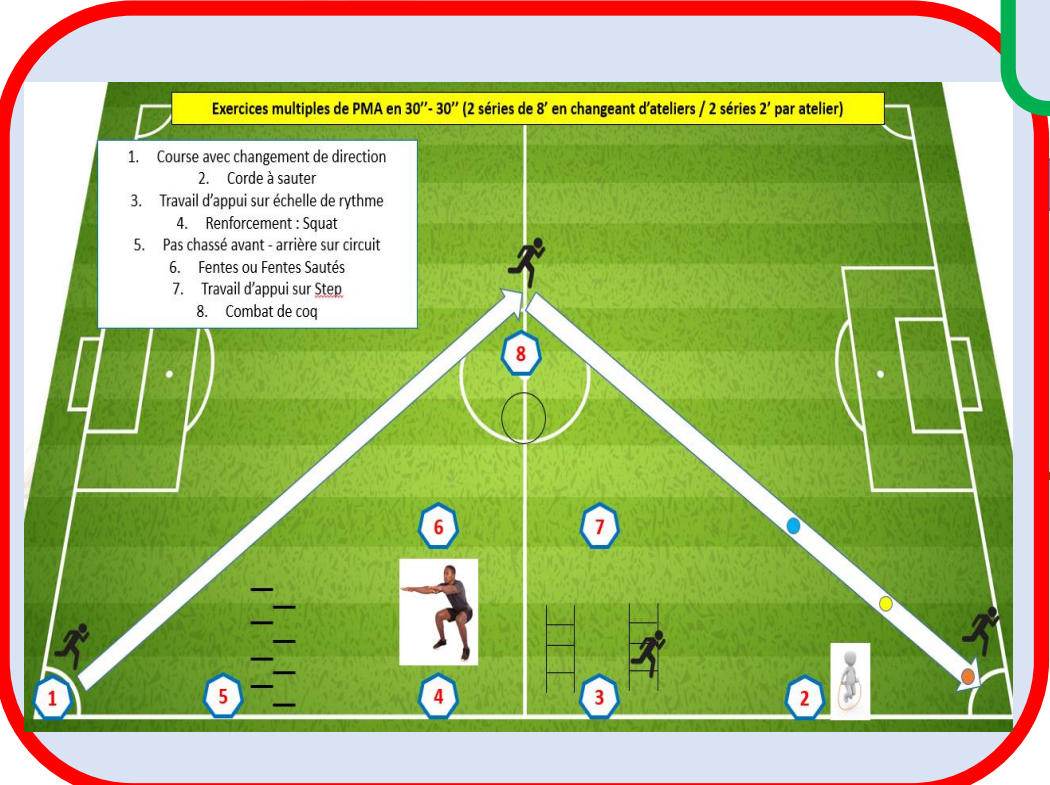
5'
Footing
récup'

10'

Mise en route

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

Travail d'appui
Sur échelle de rythme
Passage de haie
(Cloche-pied – Pied joints)



1h30

HYDRATATION ++
Pendant les
repos

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets
ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement