

Préparation Physique Arbitres



Séance N°18

En milieu de semaine

Intermittent court

10'

8'

42'

3 blocs 2 + 3 + 2

Bloc 1 = 10' = 20 séries en 10"/20" r = 8'

Bloc 2 = 6' = 18 séries en 5"/15" r = 8'

Bloc 3 = 10' = Bloc 1

10'

10'

Footing récup'

Echauffement à la Russe

Montée de genou
- talons fesses -
Accélération -
progressive
Flexions cuisses -
Travail ischio jambier...

Echauffement spécifique

3 Tours (r = 30")

Rythmes de courses différents à chaque tour

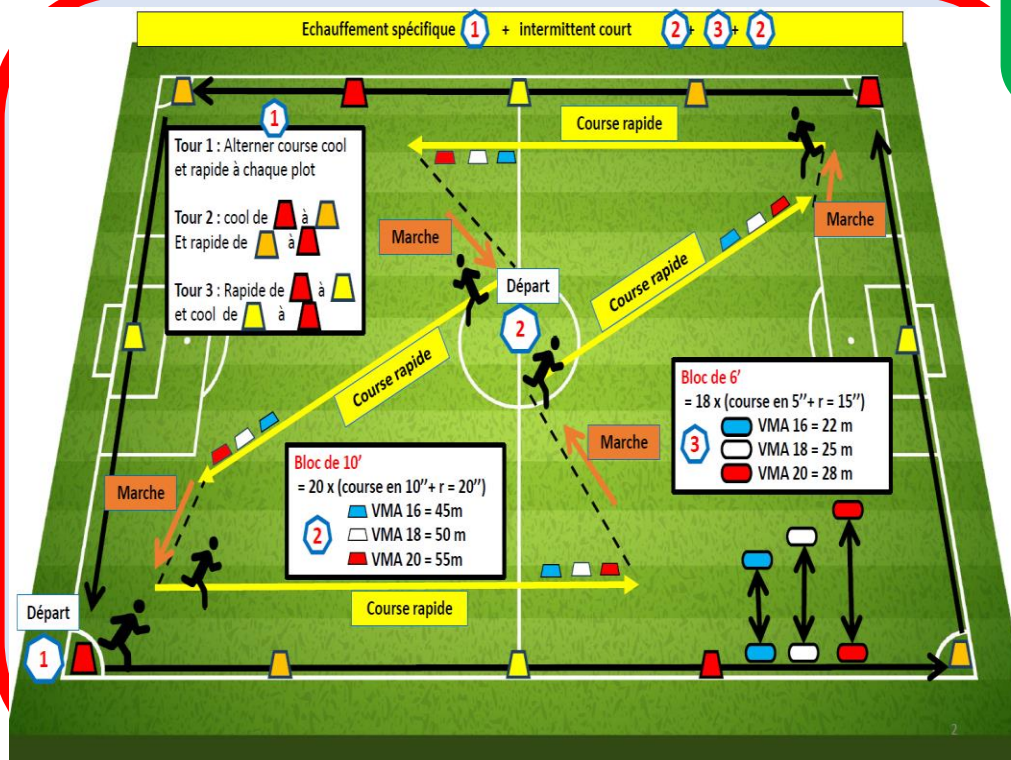
1

1h20

HYDRATATION

++

Pendant les repos



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20" par étirement