

Préparation Physique Arbitres



Séance N°19

En fin de semaine

Sprint/Endurance

10'

10'

30'

3 blocs 1 + 3 blocs 2 = 12' + 12'

Bloc 1 = 4' = 2 Tours = 8 efforts r = 3'

Bloc 2 = 4' = 2 Tours = 8 efforts r = 3'

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'')

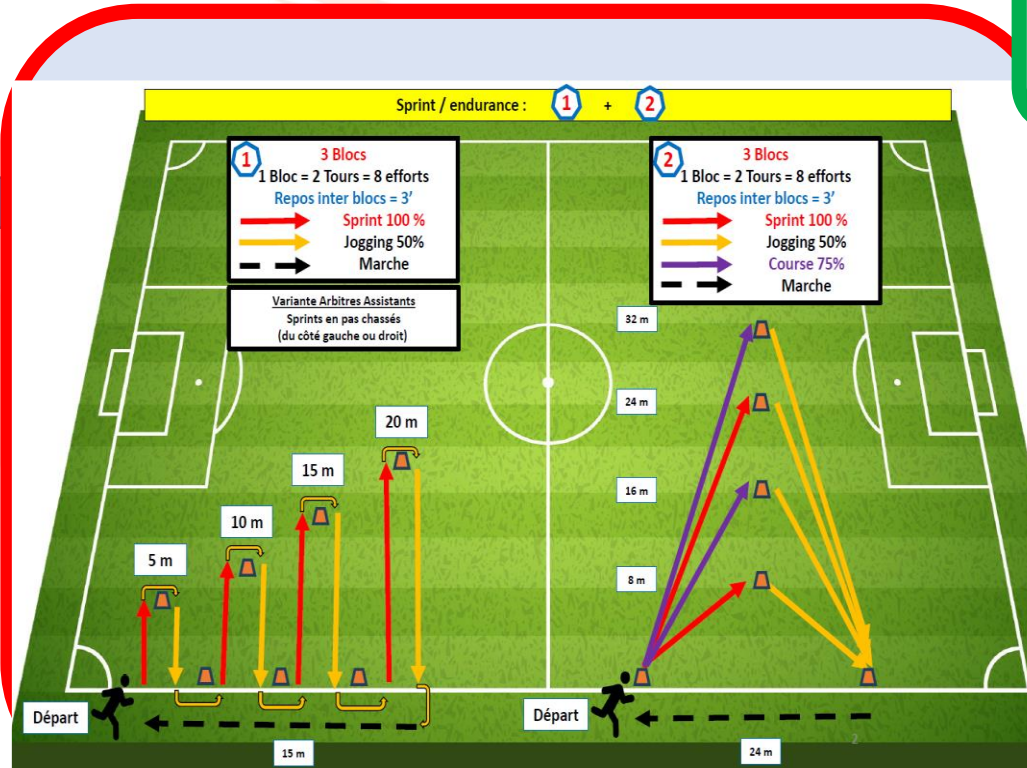
Rythmes de courses
différents à chaque tour

HYDRATATION

++

Pendant les
repos

1h10



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement