

Préparation Physique Arbitres



Séance N°20 En milieu de semaine

PMA PYRAMIDE

15'

10'

36''

6 Blocs de 10 efforts PMA en pyramide :
R'2'30'' entre les blocs
[5''25'' – [5''15'' – [15''15''
[15''15'' – [5''15'' – [5''25''

5'

10'

Footing récup'

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

Exercices multiples des pyramides PMA : 5''25'' / 5''15'' / 15''15'' / 15''15'' / 5''15'' / 5''25''

Blocs / VMA	10,5	13	15,5	18	20,5
5''25''	19 mètres	23 mètres	28 mètres	33 mètres	37 mètres
5''15''	18 mètres	22 mètres	26 mètres	30 mètres	34 mètres
15''15''	46 mètres	57 mètres	68 mètres	79 mètres	90 mètres

Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20'' par étirement