

Préparation Physique Arbitres



Séance N°21

En milieu de semaine

Intermittent

10'

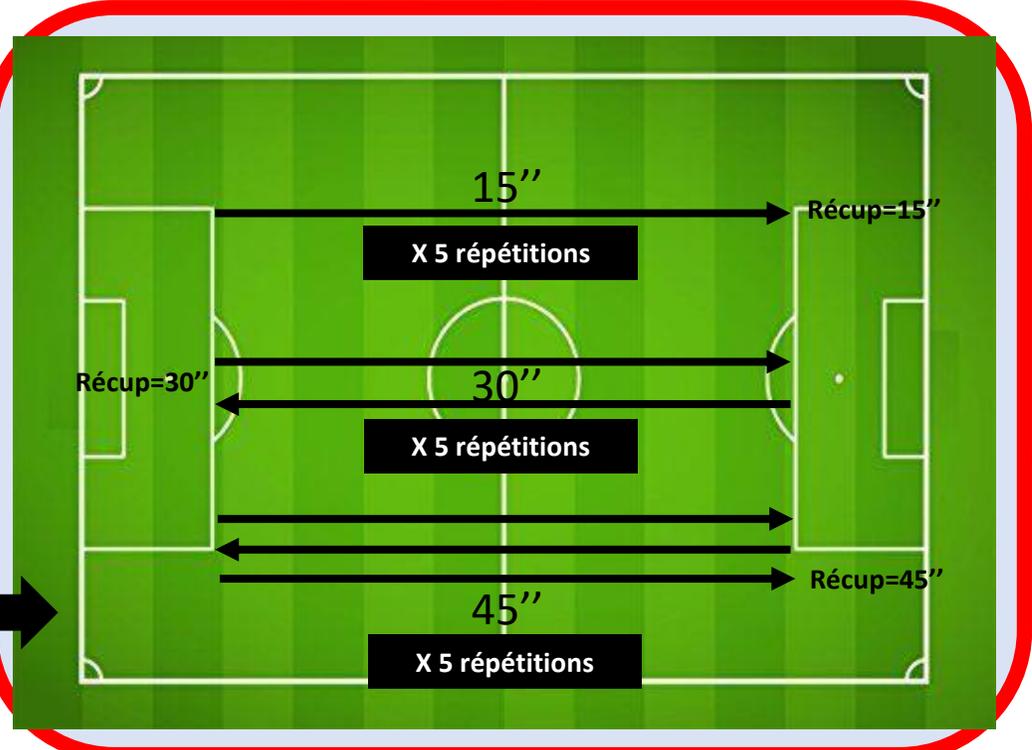
10'

40'
2 séries de 15 efforts
+ 7' Récup entre les 2 séries

15'

- 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



Consignes Exercice Intermittent :
Les temps inscrits ne sont que des temps de référence. L'idée est de faire le temps d'effort identique au temps de récup puis le « doubler » sur l'Aller/Retour et le « tripler » sur le dernier bloc

- Retour au calme + Etirements + Abdominaux**
- Ischios
 - Quadriceps
 - Mollets

Durée Totale
1h15