

Préparation Physique Arbitres



Séance N°22

En milieu de semaine

Intermittent court

10'

10'

30'

3 blocs 2 + 3 + 4

2 x Bloc 2 = (2 x 6' en continu) + repos inter blocs = 4'

2 x Bloc 3 = (2 x 6' en 15"/15") + repos inter blocs = 4'

2 x Bloc 4 = (2 x 2 tours) + repos inter blocs = 4'

10'

Footing récup'

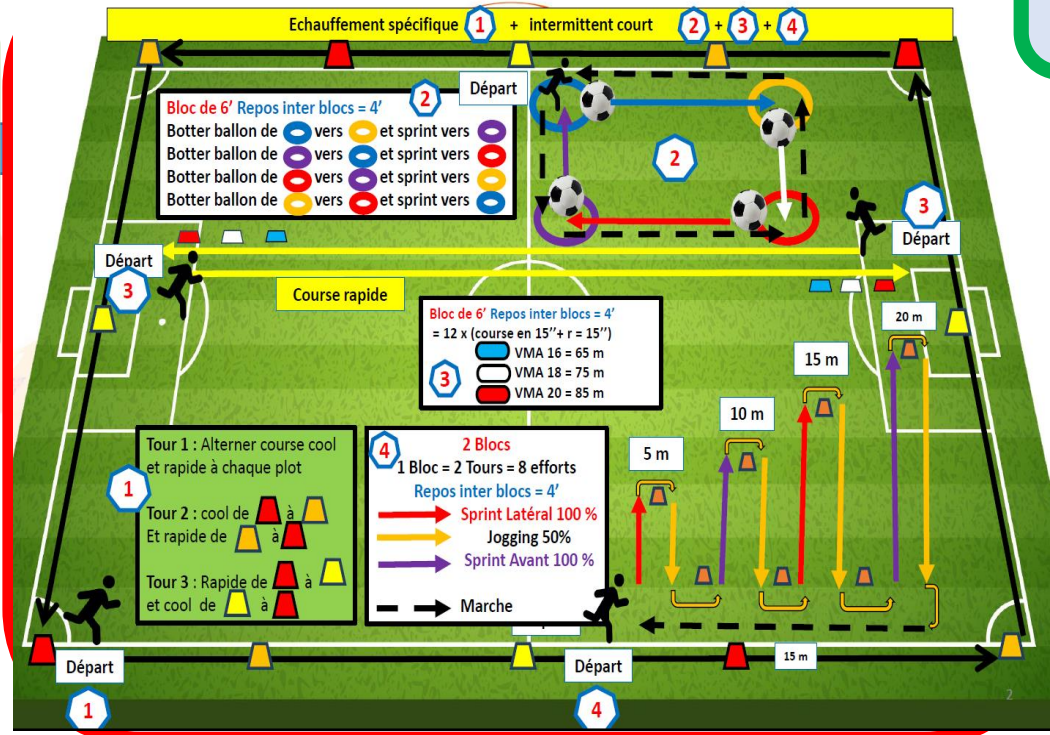
10'

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

1h10

HYDRATATION ++
 Pendant les
 repos



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
 de la douleur

**NE PAS ALLER
 AU DELA**

20" par étirement