

# Préparation Physique Arbitres



Séance N°23

En milieu de semaine

## Changement de direction en travail continu

10'

5'

60'

4 blocs = 1 + 2 + 3 + 4

Bloc 1 = 15' NON STOP R=6'

Bloc 2 = 8 passages R= 1'

Bloc 3 = 15' NON STOP R=6'

Bloc 4 = 8 passages R= 1'

5'

Footing récup'

10'

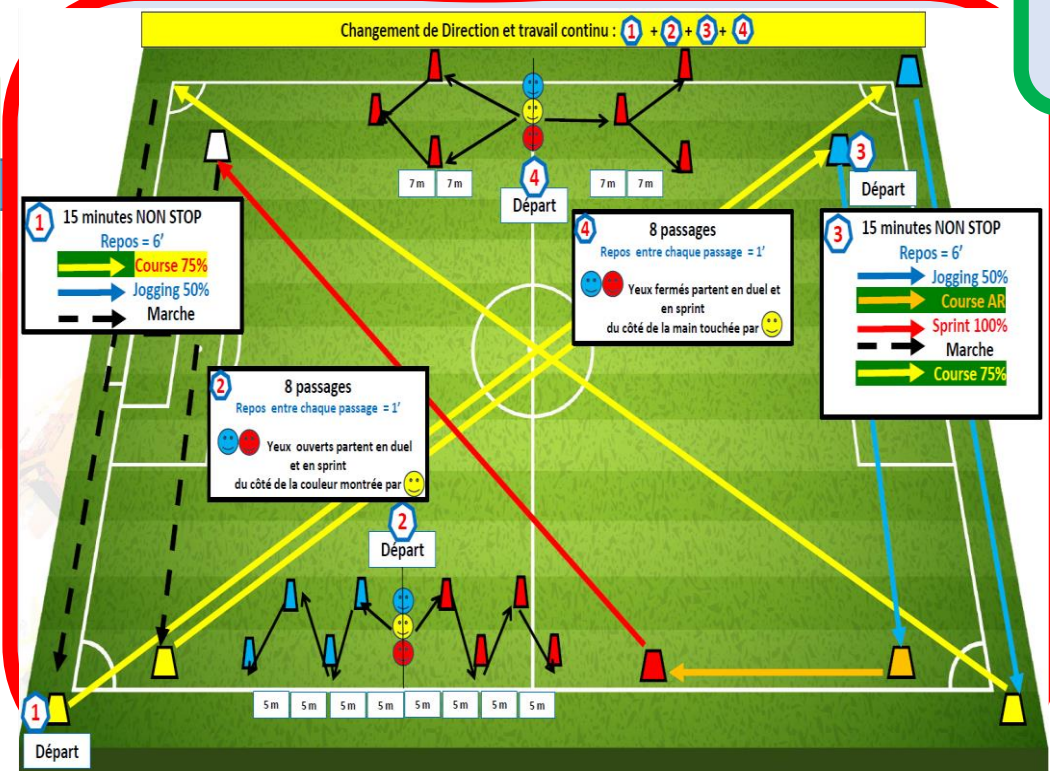
**Echauffement à la Russe**  
 Montée de genou  
 Talon fesse  
 Accélération progressive  
 Flexion cuisses  
 Travail ischio-jambiers

**Travail d'appui**  
 Echelle de rythme  
 Passages de haie

- Cloche-pied
- Pieds joints

1h30

**HYDRATATION ++**  
 Pendant les repos



**Etirements**

Ischios  
 Quadriceps  
 Mollets

**ATTENTION**

Jusqu'à l'apparition de la douleur

**NE PAS ALLER AU DELA**

20" par étirement