

# Préparation Physique Arbitres



Séance N°24

En milieu de semaine

Vitesse/Vivacité

1h30

20'

50'

3 blocs = 1 + 2 + 3

Bloc 1 = 20' - R = 4'  
 Bloc 2 = 10' - R = 4'  
 Bloc 3 = 15' - r = 1'

5'

10'

**HYDRATATION**  
 ++  
 Pendant les  
 repos

Footing  
 récup'

Etirements

**1ère partie (8')**

6 exercices de course lente combinée à d'intenses étirements et des contacts contrôlés avec un partenaire

**2ème partie (10')**

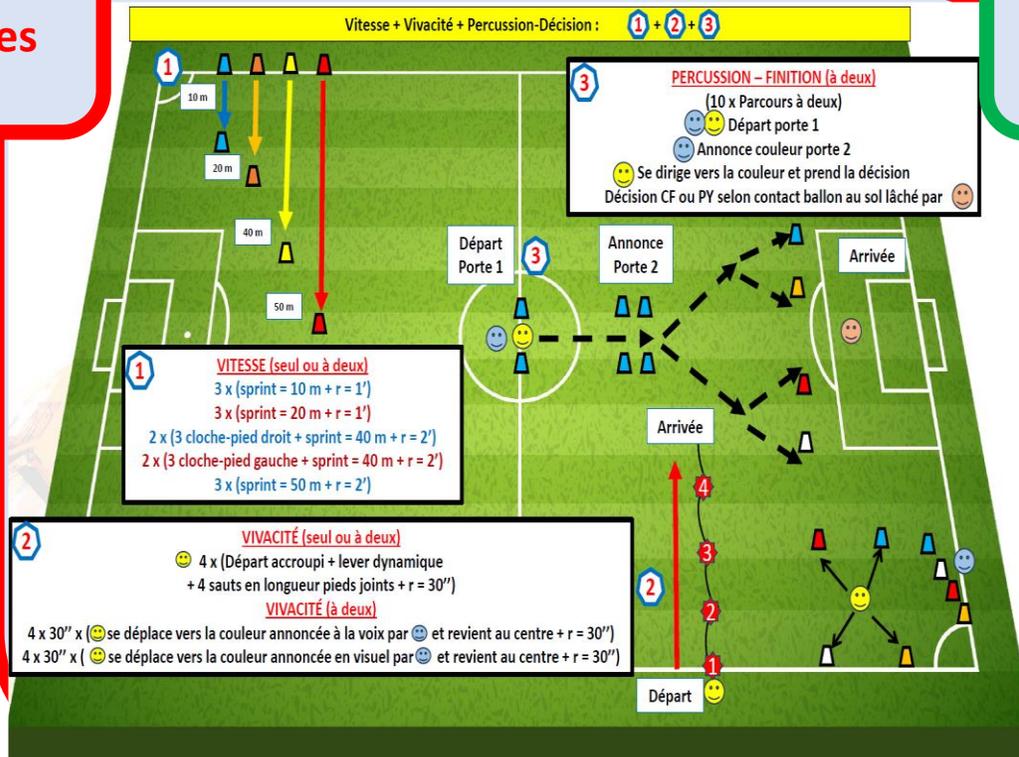
6 exercices axés sur la puissance du buste et des jambes, sur l'équilibre, la pliométrie et l'agilité (3 niveaux de difficulté)

**3ème partie (2')**

3 exercices de course plus rythmée combinée à des démarrages et reprises d'appuis.

| EXERCICES DE COURSE - 8 MINUTES           |                      |                      |
|---|----------------------|----------------------|
| COURSE BRUYEUSE                           | COURSE SANS BRUYEUSE | COURSE SANS BRUYEUSE |
| COURSE EN CONTACT                         | COURSE EN CONTACT    | COURSE EN CONTACT    |
| COURSE EN CONTACT                         | COURSE EN CONTACT    | COURSE EN CONTACT    |
| FORCE, PLYOMETRIE, EQUILIBRE - 10 MINUTES |                      |                      |
| 1. SAUT EN HAUTEUR                        | 2. SAUT EN HAUTEUR   | 3. SAUT EN HAUTEUR   |
| 4. SAUT EN HAUTEUR                        | 5. SAUT EN HAUTEUR   | 6. SAUT EN HAUTEUR   |
| 7. SAUT EN HAUTEUR                        | 8. SAUT EN HAUTEUR   | 9. SAUT EN HAUTEUR   |
| 10. SAUT EN HAUTEUR                       | 11. SAUT EN HAUTEUR  | 12. SAUT EN HAUTEUR  |
| 13. SAUT EN HAUTEUR                       | 14. SAUT EN HAUTEUR  | 15. SAUT EN HAUTEUR  |
| 16. SAUT EN HAUTEUR                       | 17. SAUT EN HAUTEUR  | 18. SAUT EN HAUTEUR  |
| 19. SAUT EN HAUTEUR                       | 20. SAUT EN HAUTEUR  | 21. SAUT EN HAUTEUR  |
| 22. SAUT EN HAUTEUR                       | 23. SAUT EN HAUTEUR  | 24. SAUT EN HAUTEUR  |
| 25. SAUT EN HAUTEUR                       | 26. SAUT EN HAUTEUR  | 27. SAUT EN HAUTEUR  |
| 28. SAUT EN HAUTEUR                       | 29. SAUT EN HAUTEUR  | 30. SAUT EN HAUTEUR  |
| EXERCICES DE COURSE - 2 MINUTES           |                      |                      |
| 31. COURSE                                | 32. COURSE           | 33. COURSE           |
| 34. COURSE                                | 35. COURSE           | 36. COURSE           |

Fiche en ligne (Dartfish)  
 FIFA 11+  
 Prévention blessure



Ischios

Quadriceps

Mollets

**ATTENTION**

Jusqu'à l'apparition de la douleur

**NE PAS ALLER AU DELA**

**20'' par étirement**