

Préparation Physique Arbitres



Séance N°12 En milieu de semaine

Déplacement – PMA - Vivacité

10'

10'

40'
Faire les ateliers 1-2-3
(respecter les repos)

5'

10'

Mise en route

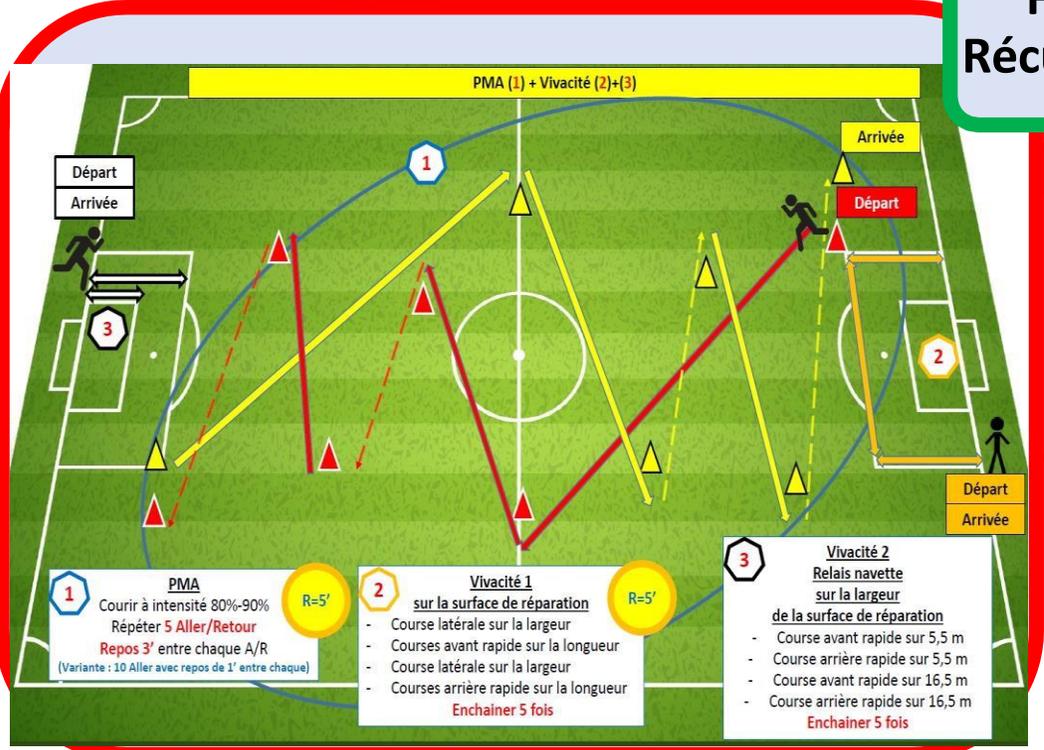
- 4' Footing lent
- 2' Footing + rapide
- 2' Footing lent
- 2' Footing très rapide

Educatif de course

- Educatif de course
- Mobilisation hanche
- Etirements activo-dynamique

1h15

HYDRATATION ++
Pendant les repos



Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20'' par étirement