

Préparation Physique Arbitres



Séance N°13 En milieu de semaine

Explosivité/Vitesse

10'

10'

45'
Faire les ateliers 1 et 2
(respecter les repos)

10'

10'

Echauffement à la Russe

Montée de genou, talons fesses, Accélération progressive, flexions cuisses, **travail ischio jambier....**

Travail d'appui

- Montée d'escaliers
- Déroulé cheville
- Pas chassés

Cloche-pied – Pieds joints

HYDRATATION ++

Pendant les repos

1h30

Footing Récupération

Etirements

Ischios
Quadriceps
Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20'' par étirement

