

Préparation Physique Arbitres



Séance N°14

Milieu de semaine

Intermittent en pyramide

20'

40'

5'

10'

**4' de footing « cool » +
Educatifs de course**



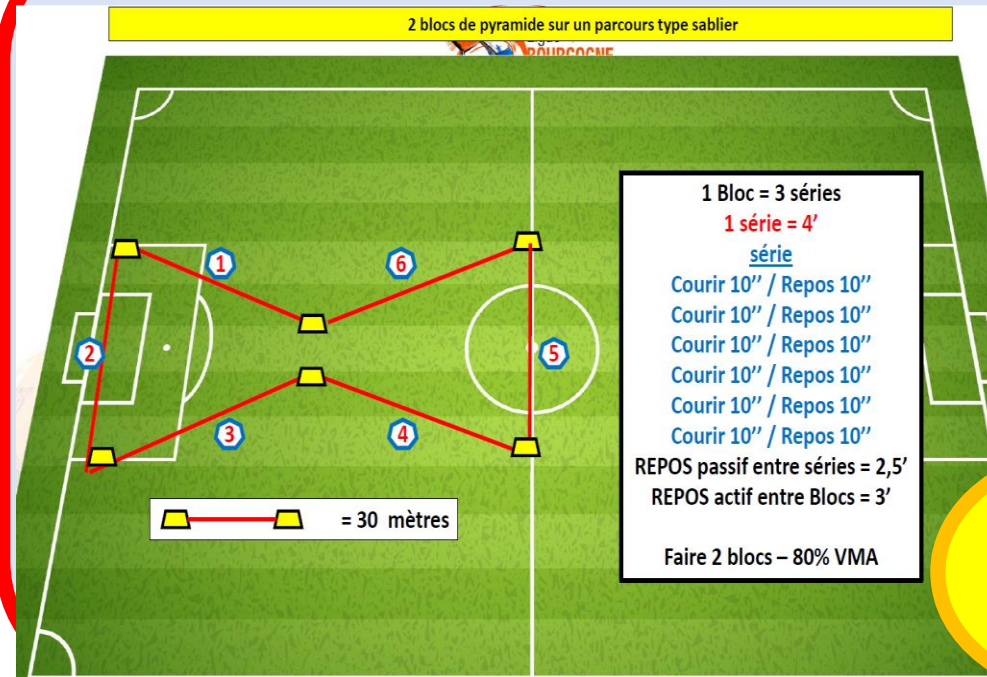
Etirements activo-dynamiques



Reprise d'activité et sprints

- 1 - Montées de genoux sur 5 m puis sprint sur 15 m, 2 à 3 fois. Retour en marchant.
- 2 - Talons fesses sur 5 m puis sprint sur 15 m, 2 à 3 fois. Retour en marchant.
- 3 - Pas chassés sur 5 m, ¼ de tour, puis sprint sur 15 m, 2 à 3 fois. Retour en marchant.
- 4 - Course arrière sur 5 m, ½ tour, puis sprint sur 15 m, 2 à 3 fois. Retour en marchant.

2 blocs de 20'
1 bloc = 3 séries + r = 2,5'
Repos inter bloc = 3'
Courses à 80% VMA



**Footing
retour au
calme**



Etirements

- Ischios
- Quadriceps
- Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement

1h15

**HYDRATATION
++
Pendant les
repos**