

# Préparation Physique Arbitres



Séance N°14

Milieu de semaine

Intermittent en pyramide

20'



**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.

40'

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



5'

**Footing  
retour au  
calme**

10'



**Etirements**

Ischios

Quadriceps

Mollets

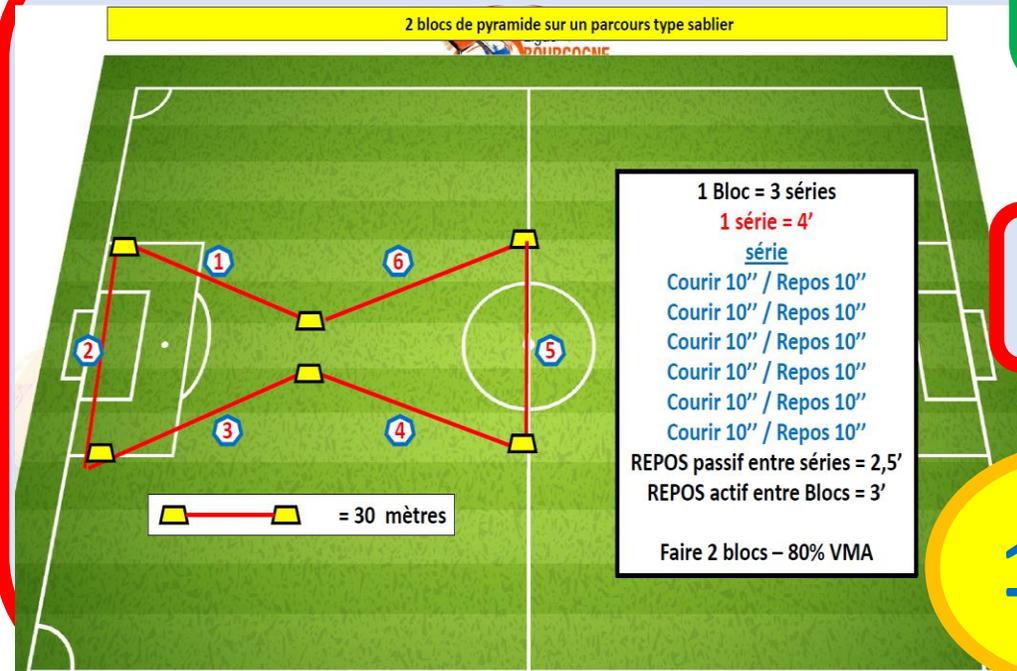
**ATTENTION**

Jusqu'à l'apparition  
de la douleur

**NE PAS ALLER  
AU DELA**

20" par étirement

2 blocs de pyramide sur un parcours type sablier



1h15

**HYDRATATION  
++  
Pendant les  
repos**