# Préparation Physique Arbitres

BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

## **Séance N°1**

En milieu de semaine

## **Intermittent court**

 $2 \times Bloc 2 = (2 \times 6' en continu) + repos inter blocs = 4'$  $2 \times Bloc 3 = (2 \times 6' \text{ en } 15''/15'') + \text{repos inter blocs} = 4'$ 

 $2 \times Bloc 4 = (2 \times 2 \text{ tours}) + \text{repos inter blocs} = 4'$ 

10

**Footing** récup'

### **Echauffement**

#### à la Russe

Montée de genou - tallons fesses -Accélération progressive Flexions cuisses -Travail ischio jambier...

1h10

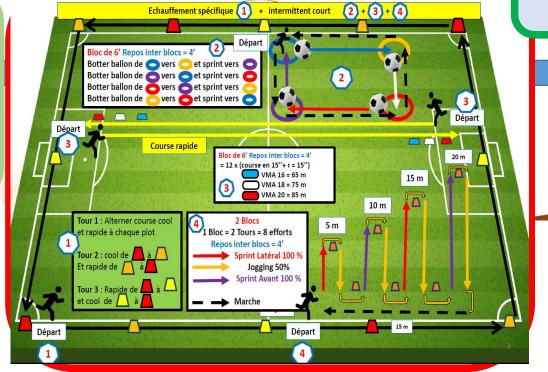
**Echauffement** spécifique

3 Tours (r = 30")

Rythmes de courses différents à chaque tour

#### **HYDRATATION**

++ **Pendant les** repos



#### **Etirements**

**Ischios** 

Quadriceps

Mollets

**ATTENTION** 

Jusqu'à l'apparition de la douleur

NE PAS ALLER **AU DELA** 

20" par étirement