

Préparation Physique Arbitres



Séance N°1

En milieu de semaine

Intermittent court

10'

10'

30'

3 blocs 2 + 3 + 4

2 x Bloc 2 = (2 x 6' en continu) + repos inter blocs = 4'

2 x Bloc 3 = (2 x 6' en 15''/15'') + repos inter blocs = 4'

2 x Bloc 4 = (2 x 2 tours) + repos inter blocs = 4'

10'

10'

Footing
récup'

Echauffement à la Russe

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

Echauffement spécifique

3 Tours (r = 30'')

Rythmes de courses
différents à chaque tour

1

1h10

HYDRATATION

++

Pendant les
repos

Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement

