

Préparation Physique Arbitres



Séance N°2 En milieu de semaine

Echauffement - Intermittent 15''/20''

15'

HYDRATATION

++
Pendant les
repos

22'

2 blocs

1 Bloc = 1 x 15 courses
en 15''/20''
(effort = 15'' + repos = 20'')
Repos inter blocs = 4'
Distances : 64m, 67m, 70m

8'

Footing
récup'

15'

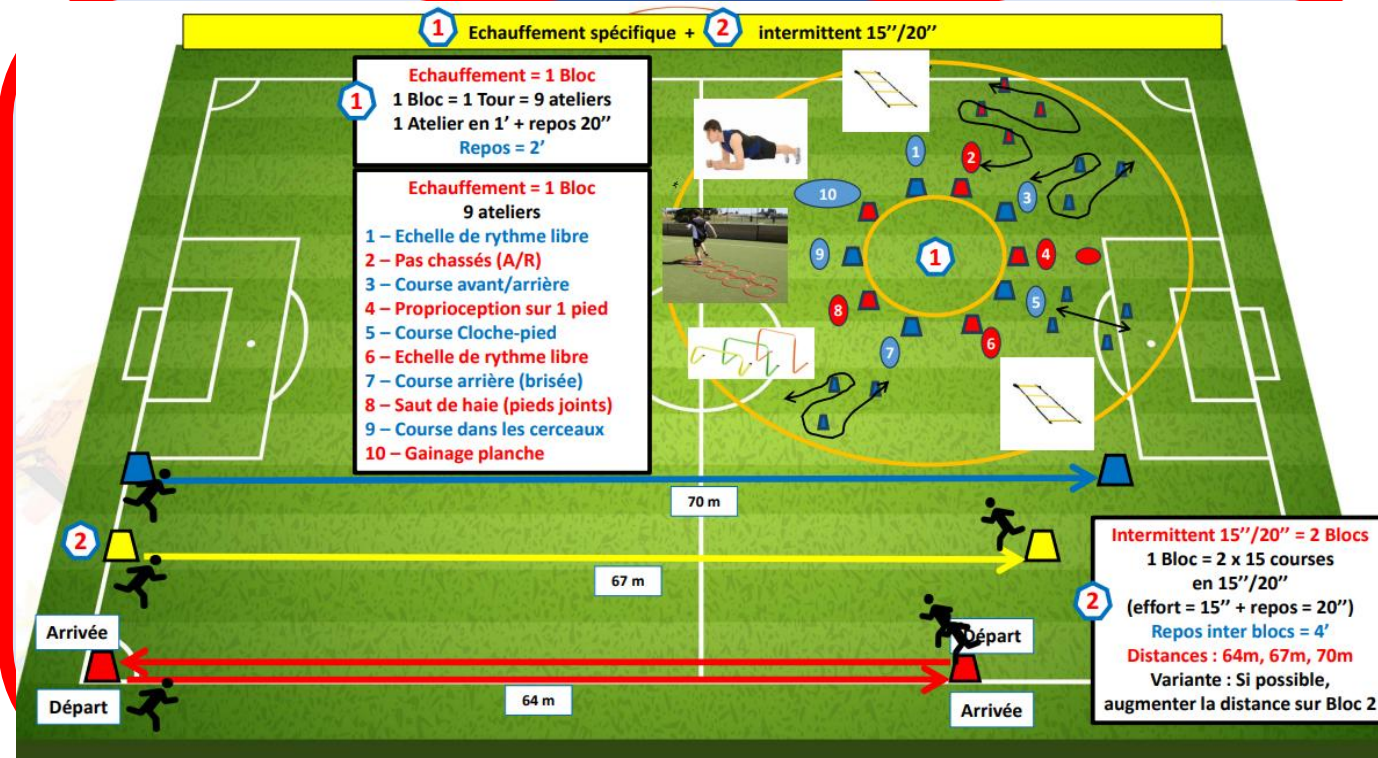
Echauffement
spécifique

1 Tours (R = 2')

10 ateliers en 1'/20''

1

1h



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement