



Pôle Préparation Physique - Santé - Mental

ETRA LBFC



Programme Athlétique - Trêve Hivernale -



Pôle Préparation Physique - Santé - Mental

ETRA LBFC



Ce programme de reprise post-pause hivernale est pour les arbitres de football souhaitant revenir progressivement à leur meilleur niveau avant les compétitions.

Ce programme a été conçu pour être suivi individuellement ou en équipe avec le minimum de matériel.

Le pôle PPSM remercie particulièrement Peggy SEURAT (Préparatrice physique FFF) pour l'aide apportée à la conception de ce programme



PLAN ENTRAINEMENT

5 SEMAINES – 3 OBJECTIFS



RECUPERER

REGENERER

REPARTIR



Rappel - ECHAUFFEMENT

3 TEMPS OBLIGATOIRE à chaque séance surtout en période hivernale



Mise en route aérobie

3' footing

3' éducatifs de course :

- Tallons fesses
- Montée de genoux
- Pas chassés, croisés,
- Adducteurs (ouverture int / fermeture ext)

6'

15'

Intensité

3' éducatifs de course : avec vitesse et fréquence ++

- Tallons fesses
- Montée de genoux
- Pas chassés, croisés,
- Adducteurs (ouverture int / fermeture ext)

Vitesse : 10m-20m progressif

- 3 x 10m
- 3 x 20m

6'

Etirements activo-dynamiques

4 groupes musculaires à travailler :
Ischios – Quadri – Mollets – Adducteurs

3 phases :

- 1° Mise en tension : 5''
- 2° Contraction : 8''
- 3° Activation : 6''

3'



S0 : RECUPERATION-ENTRETIEN-PLAISIR



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Objectif	REPOS	REPOS	ENTRETIEN	REPOS	ENTRETIEN	ENTRETIEN	REPOS
Contenu			Activité type Course à Pied nature/Vélo		Activité type Course à Pied nature/Vélo	Activité type Course à Pied nature/Vélo	
Durée			1H		1H	1H	



S1 : ENDURANCE / PREVENTION



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Objectif	ENDURANCE	PREVENTION	REPOS	ENDURANCE	PREVENTION	ENDURANCE	REPOS
Contenu	Course 2 x 20' (allure soutenue)	Abdominaux 20' Etirements 20'		Randonnée ou Vélo	Abdominaux 20' Etirements 20'	7 à 10kms en 45' à 60' en continue	
Durée	1H	45'		1H30	45'	45' – 60'	



S2 : INTERMITTENT / RENFORCEMENT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Objectif	INTERMITTENT	RENUCEMENT	INTERMITTENT	REPOS	RENUCEMENT	INTERMITTENT	REPOS
Contenu	Course 4 x 6' (allure intense) Récup entre série 3'	Vidéo 30' cardio renfo : <u>Entrainement cardio-militaire</u>	FARTLEK – 40' 1'30 course rapide – 1' course lente		Vidéo 1 musculation avec Haltères 15' : <u>MUSCULATION PROGRAMME HAUT DU CORPS</u> Vidéo 2 musculation avec Haltères 15' : <u>MUSCULATION PROGRAMME BAS DU CORPS</u>	2 ou 3 blocs de 30''/30'' de 8 à 10' Récup entre bloc : 4'	
Durée	45'	45'	1H		45'	45' – 60'	



S3 : VITESSE / FORCE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Objectif	VITESSE	Course Plaisir	VITESSE	REPOS	Course Plaisir	VITESSE	REPOS
Contenu	Footing 15' Echauffement musculaire 10' SPRINT : faire l'équivalent de 250m en sprint de 20-30-40m	2 x 20' course à pied plaisir Récup 5' marchant	Footing 15' 6X20m (talon fesse - skipping ...) 6X10m : démarages 6X20m foulées bondissantes		2 x 30' course à pied plaisir Récup 5' marchant	Footing 15' 6X20m (talon fesse - skipping ...) 6X10m : démarages 6X20m foulées bondissantes	
Durée	45'	55''	50'		65'	50'	



S4 : SEMAINE TYPE MATCH



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Objectif	INTERMITTENT	REPOS	INTERMITTENT	REPOS	VITESSE	REPOS	MATCH
Contenu	Footing 10' + gammes 10 x400 m Allure souhaitée Récup entre 400m = 1'		Footing 15' + gammes 3 séries de 10''/20'' de 8' Allure très rapide sur les 10'' d'effort		Footing 15' + Gammes ++		<u>MATCH</u>
Durée	50'		60'		60'		90'



PLANCHES EXERCICES

CRA & ETRA

GAINAGE/ABDOMINAUX

1 ABDOMINAUX en étoile

2 CISEAUX

3 SUPER-WO-MAN

4 PLANCHE TWIST (g. + d.)

5 PLANCHE SPIDER-WO-MAN

Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.
Débutant 25s/35s – Intermédiaire 35s/25s – Avancé 45s/15s

COORDINATION

1 CLOCHE (cloche)

2 TWIST

3 CISEAU (forward straddle)

4 PIEDS ÉCARTÉS (side straddle)

5 SKIEUR (skiier)

Faire de la corde à sauter pendant 30 minutes en alternant les techniques.
Débutant 10 min - Intermédiaire 20 min - Avancé 30 min



BONNE REPRISE