

Préparation Physique Arbitres



Séance N°1

En milieu de semaine

Reprise Intermittent court et mobilité

15'

15'

20'

2 blocs 3 + 4

10' d'intermittent 15"/15" : 2 séries de 5' + R=3'
10' de mobilité sur parcours en étoile : 6 séries + r=40"

10'

10'

Footing
récup'

Echauffement

Footing progressif (5')
Mobilité dynamique (5')
Gammes athlétiques (5')

1

Renforcement
musculaire (8')

2 Tours de 5 ateliers
(30" d'effort + r = 15")

2

Pliométrie (7')

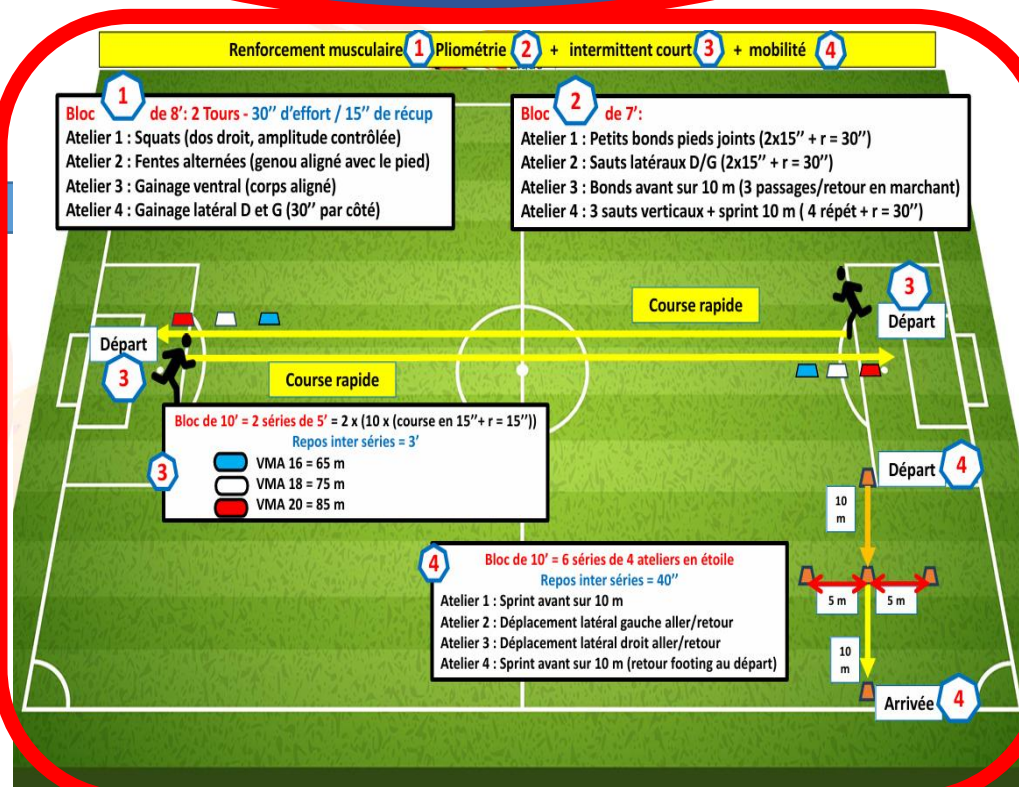
4 ateliers

HYDRATATION

++

Pendant les
repos

1h10



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20" par étirement