

Préparation Physique Arbitres



Séance N°2

En milieu de semaine

Reprise Intermittent

15'

20'

40'

5'

10'

Echauffement

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

1h30

1

Renforcement musculaire (10')

1 Tour de 10 ateliers
(40'' d'effort + r = 20'')

2

Pliométrie (10')

5 ateliers
(30'' d'effort x 3)

HYDRATATION

++

Pendant les
repos

3

2 blocs + R = 5' Post-blocs

BLOC =

- 3' d'intermittent 15''/15'' : 6 séries de 30'' + R=3'
- 3' d'intermittent 30''/30'' : 3 séries de 60'' + R=3'
- 3' d'intermittent 45''/45'' : 2 séries de 90''

Renforcement musculaire 1 Pliométrie 2 + intermittent court 3

Bloc de 10': 1 Tour - 40'' d'effort / 20'' de récup

Atelier 1 : Abdos croisés debout
Atelier 3 : Fentes avant alternées
Atelier 5 : Levée jambe gauche latérale (couché)
Atelier 7 : Fessier Gauche
Atelier 9 : Climber

Atelier 2 : Pompes Gainage (mains/coudes)
Atelier 4 : Gainage Ventral statique
Atelier 6 : Levée jambe droite latérale (couché)
Atelier 8 : Fessier Droit
Atelier 10 : Squats

Course 6 x 15''/15''

Course 3 x 30''/30''

Course 2 x 45''/45''

Bloc de 10': 30'' d'effort x 3 par atelier

Atelier 1 : Pogo jump + r = 10''
Atelier 2 : Side to side + r = 10''
Atelier 3 : Side to side unilatéral G + r = 10''
Atelier 4 : Side to side unilatéral D + r = 10''
Atelier 5 : Side skate + r = 10''

2

2 Blocs de 15' + R post-blocs = 5'

Atelier 1 : (6 x Box to Box (1 aller) en 15''/15'') + r = 3'
Atelier 2 : (3 x Box to Box (1 aller/1 retour) en 30''/30'') + r = 3'
Atelier 3 : (2 x Box to Box (1 aller/1 retour/1 aller) en 45''/45'') + r = 3'

Footing
récup'

Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu'à l'apparition
de la douleur

**NE PAS ALLER
AU DELA**

20'' par étirement

Renforcement musculaire **1** Pliométrie **2** + intermittent court **3**

Bloc de 10': 1 Tour - 40'' d'effort / 20'' de récup

1

Atelier 1 : Abdos croisés debout

Atelier 3 : Fentes avant alternées

Atelier 5 : Levée jambe gauche latérale (couché)

Atelier 7 : Fessier Gauche

Atelier 9 : Climber

Atelier 2 : Pompes Gainage (mains/coudes)

Atelier 4 : Gainage Ventral statique

Atelier 6 : Levée jambe droite latérale (couché)

Atelier 8 : Fessier Droit

Atelier 10 : Squats

Course 6 x 15''/15''

Départ

Course 3 x 30''/30''

Course 2 x 45''/45''

Départ

Départ

Départ

Départ

3

Bloc de 10': 30'' d'effort x 3 par atelier

2

Atelier 1 : Pogo jump + r = 10''

Atelier 2 : Side to side + r = 10''

Atelier 3 : Side to side unilatéral G + r = 10''

Atelier 4 : Side to side unilatéral D + r = 10''

Atelier 5 : Side skate + r = 10''

2 Blocs de 15' + R post-blocs = 5'

3

Atelier 1 : (6 x Box to Box (1 aller) en 15''/15'') + r = 3'

Atelier 2 : (3 x Box to Box (1 aller/1 retour) en 30''/30'') + r = 3'

Atelier 3 : (2 x Box to Box (1 aller/1 retour/1 aller) en 45''/45'') + r = 3'