Préparation Physique Arbitres

Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

Séance N°3 — En milieu de semaine

Vitesse - Vivacité

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’

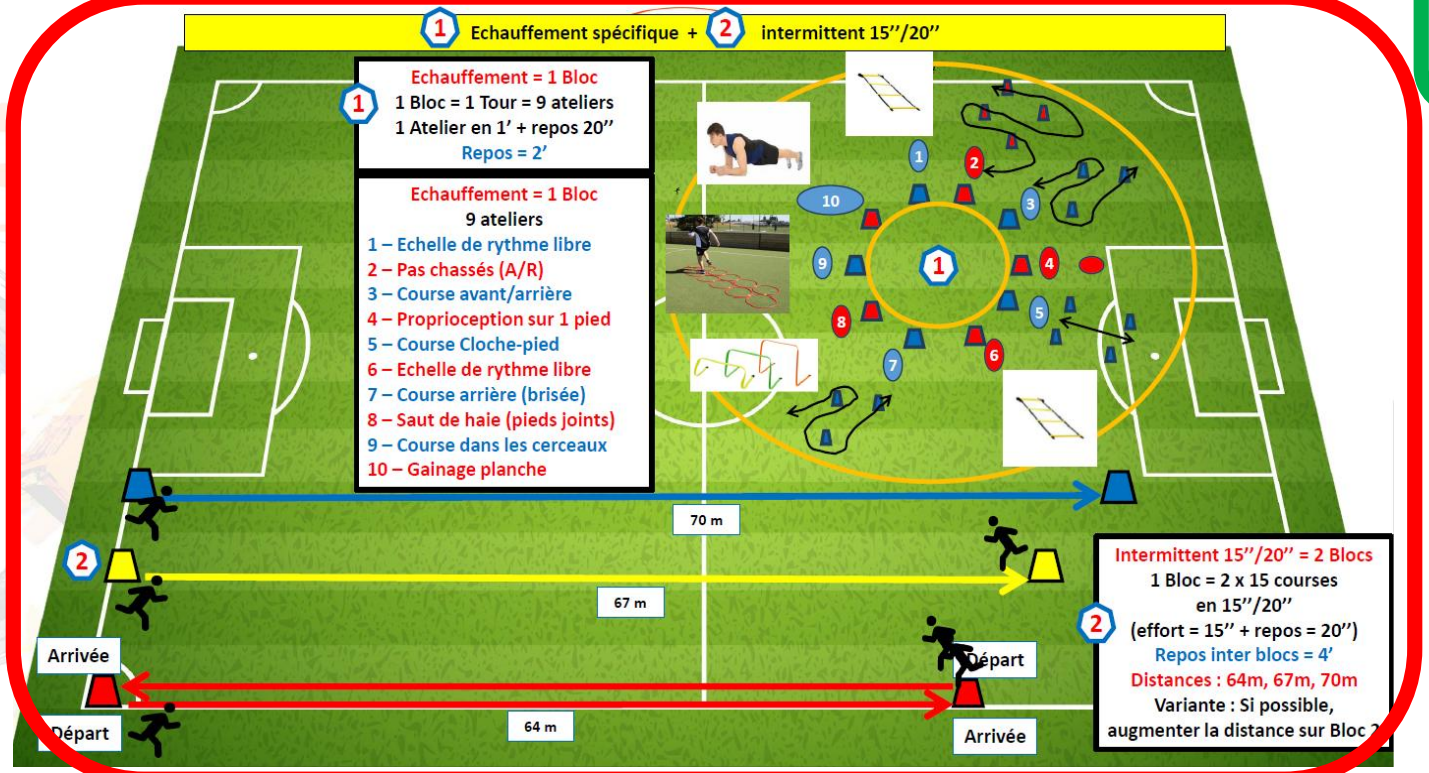
15’

Echauffement spécifique

1 Tours (R = 2’)

10 ateliers en 1’/20’’

1h



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu’à l’apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20” par étirement

1 Echauffement spécifique + 2 intermittent 15''/20''

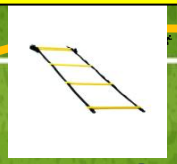
Echauffement = 1 Bloc
1 Bloc = 1 Tour = 9 ateliers
1 Atelier en 1' + repos 20''
Repos = 2'

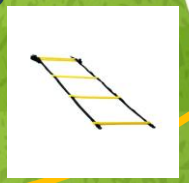
Echauffement = 1 Bloc
9 ateliers
1 – Echelle de rythme libre
2 – Pas chassés (A/R)
3 – Course avant/arrière
4 – Proprioception sur 1 pied
5 – Course Cloche-pied
6 – Echelle de rythme libre
7 – Course arrière (brisée)
8 – Saut de haie (pieds joints)
9 – Course dans les cerceaux
10 – Gainage planche











70 m

67 m

64 m

Arrivée

Départ

Départ

Arrivée

Intermittent 15''/20'' = 2 Blocs
1 Bloc = 2 x 15 courses
en 15''/20''
(effort = 15'' + repos = 20'')
Repos inter blocs = 4'
Distances : 64m, 67m, 70m
Variante : Si possible,
augmenter la distance sur Bloc 2