Préparation Physique Arbitres

Ligue BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ de Football

Séance n°4

En milieu de semaine

Amélioration VMA / Développement de la Force



5’

10’

40’ = 1x16’ + 2x8’

Allures 100% VMA

(1’/1’ + 30’’/30’’ + 15’’/15’’)

R = 3’

10’

10’

Echauffement Renforcement

- Squat
- Fentes avant
- Pont fessier dynamique
- Fentes latérales
- Good Morning

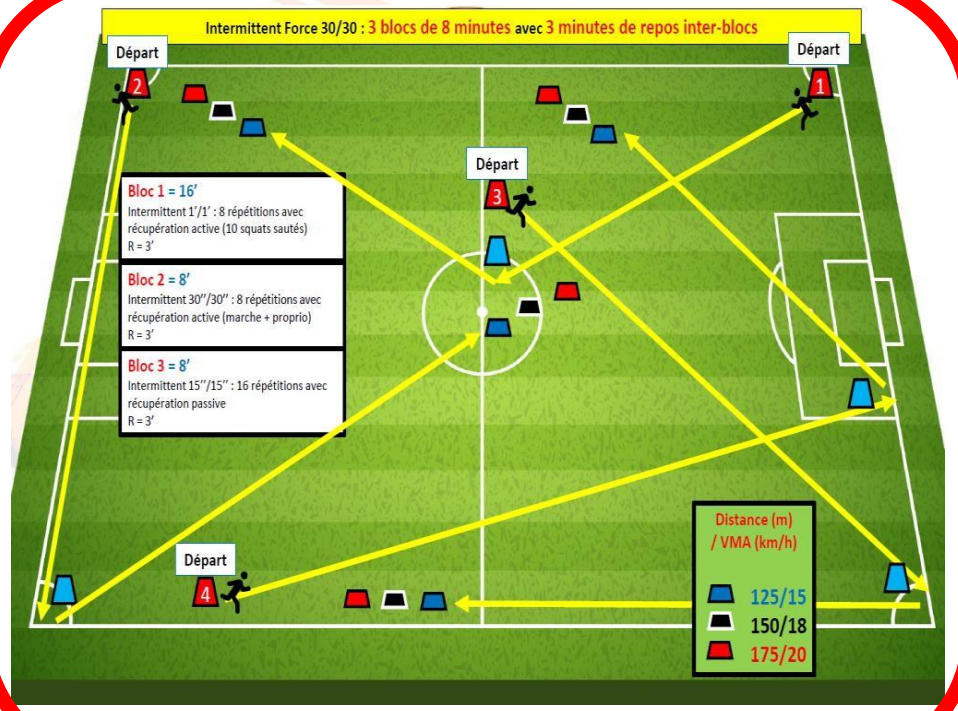
X 10 répétitions

2 x 5’ Footing

5 ‘ footing simple

5 ‘ alternance footing + gammes athlétiques

(talons fesses, montée de genoux, pas chassés, course arrière)



Abdominaux Gainage statique



Etirements

Ischios

Quadriceps

Mollets

ATTENTION

Jusqu’à l’apparition de la douleur

NE PAS ALLER AU DELA

20’’ par étirement

1h15

HYDRATATION ++ Pendant les repos

Intermittent Force : 3 blocs (1x16’ + 2x8’) avec 3 minutes de repos inter-blocs

