



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

Arbitres District

Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 1 (8 au 14 Août 2022)			
Lundi 08	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 09	Repos		
Mercredi 10	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Jeudi 11	Repos		
Vendredi 12	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Samedi 13	Repos		
Dimanche 14 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

***Se reporter au protocole VAMEVAL + bande sonore + tableau contrôle allures VMA**

Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 2 (15 au 21 Août 2022)			
Lundi 15	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Mardi 16	Repos		
Mercredi 17	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 50 min
Jeudi 18	Repos		
Vendredi 19	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 20	Repos		
Dimanche 21 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 3 (22 au 28 Août 2022)			
Lundi 22	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mardi 23	Repos		
Mercredi 24	Footing vallonné	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
Jeudi 25	Repos		
Vendredi 26	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 27	Repos		
Dimanche 28 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 4 (29 Août au 04 Septembre 2022)			
Lundi 29	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mardi 30	Repos		
Mercredi 31	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive
Jeudi 01	Repos		
Vendredi 02	Repos		
Samedi 03	PMA ou MATCH	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier
Dimanche 04	Repos		

***Tous les exercices de PMA se font sur un terrain**

Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 5 (05 au 11 Septembre 2022)			
Lundi 05	Repos		
Mardi 06	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
Mercredi 07	Repos		
Jeudi 08	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
Vendredi 09	Repos		
Samedi 10 ou Dimanche 11	Stage et tests physiques*		

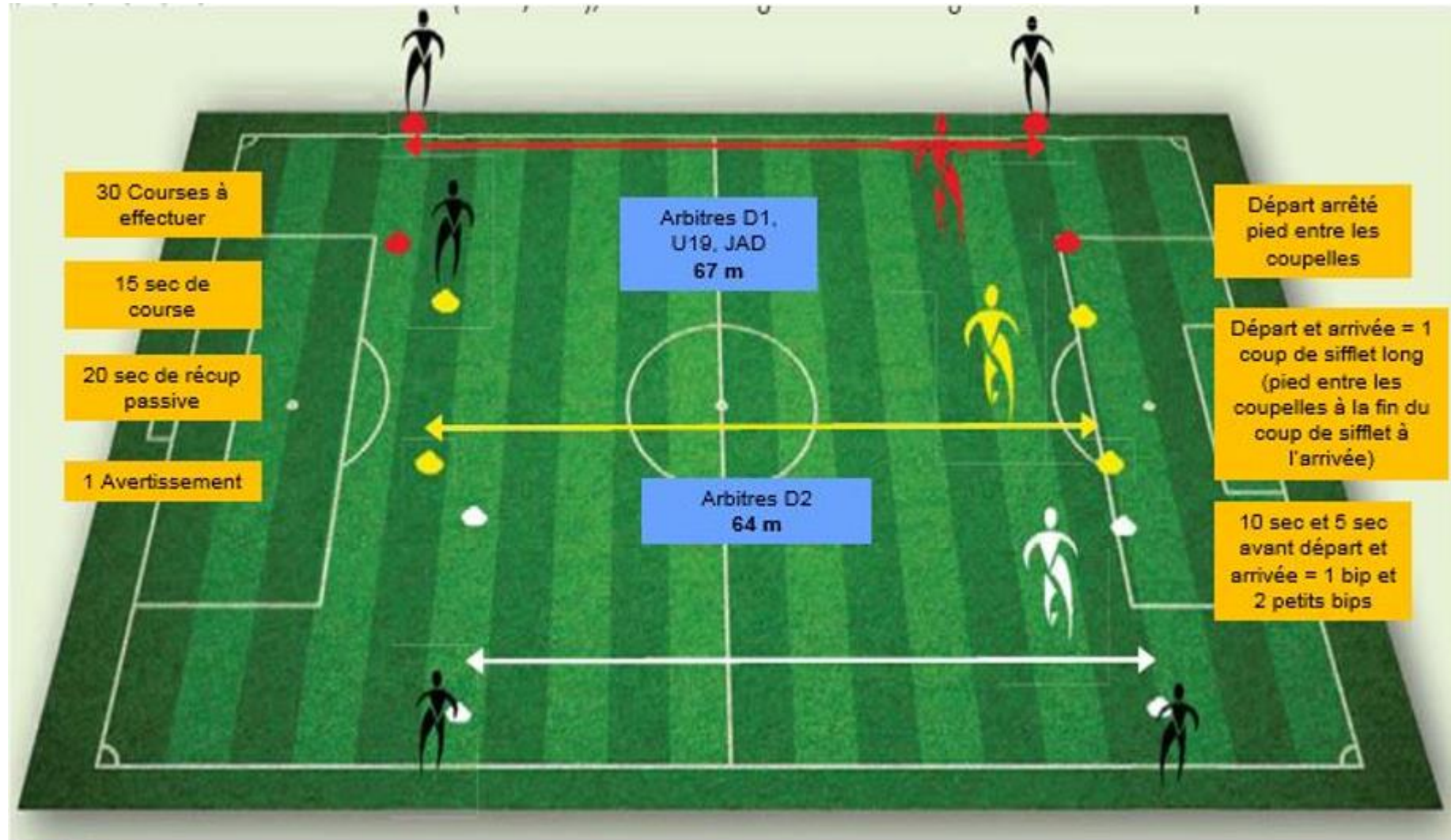
***Cette préparation physique est à adapter en fonction de la date de vos tests physiques dans les Districts.**

Tests Physiques Arbitres District

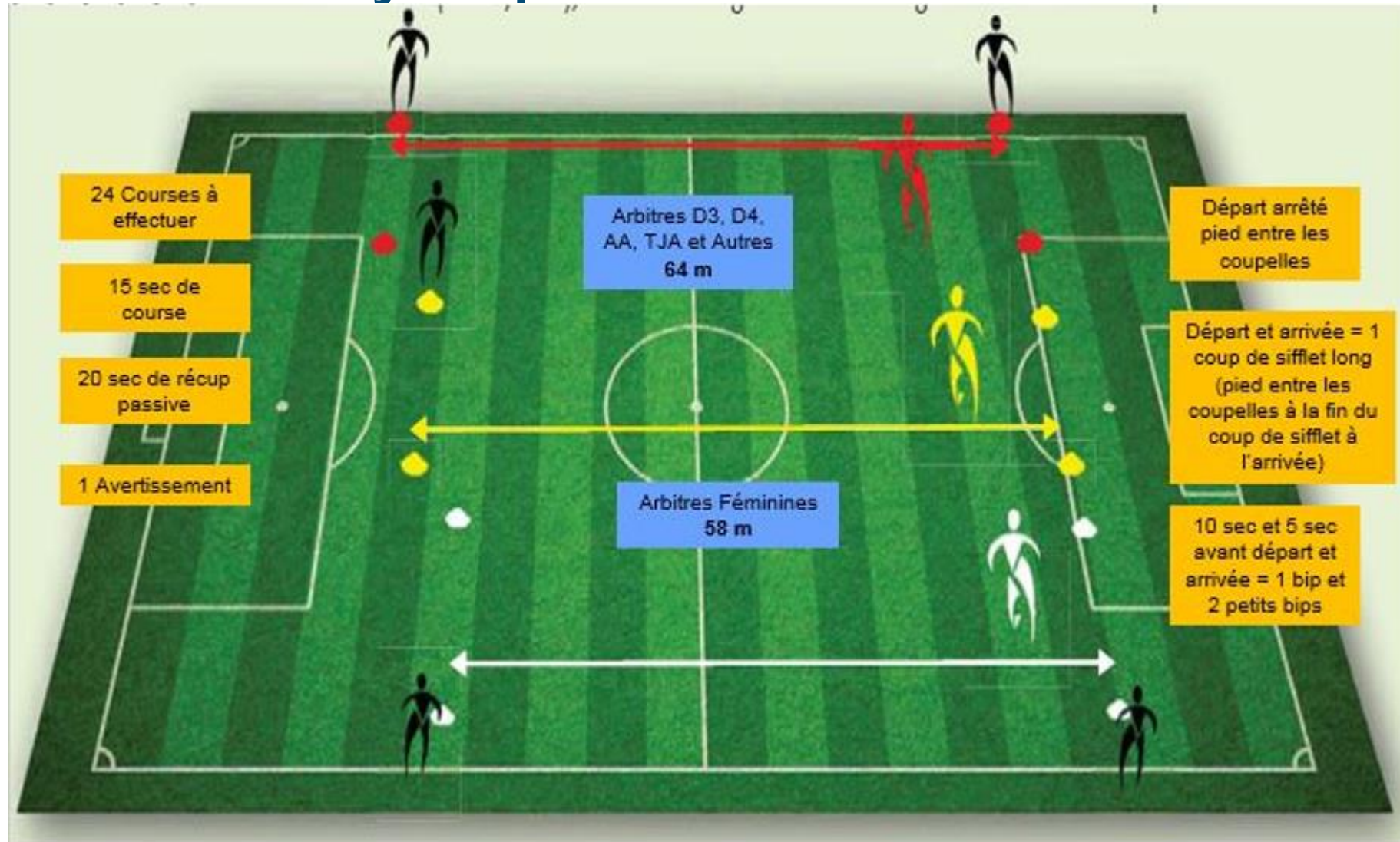


CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

Tests Physiques Arbitres District



Tests Physiques Arbitres District





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!