



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

Groupe Féminines

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 18 au 24 Juillet 2022			
Lundi 18	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (VAMEVAL)
Mardi 19	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 20	Repos		
Jeudi 21	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 22	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 23	Repos		
Dimanche 24	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 2 du 25 au 31 Juillet 2022

Lundi 25	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 26	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 27	Repos		
Jeudi 28	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 29	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 30	Repos		
Dimanche 31	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 3 du 01 au 07 Août 2022			
Lundi 01	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi 02	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi 03	Repos		
Jeudi 04	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi 05	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 06	Repos		
Dimanche 07	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 8 au 14 Août 2022			
Lundi 08	Repos		
Mardi 09	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 10	Repos		
Jeudi 11	PMA*	90% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 12	Repos		
Samedi 13	Repos		
Dimanche 14	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	17'' course allure TAISA / 22'' repos statique Objectif : 2 séries de 15 répétitions Récupération : 4 min passive

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

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 5 du 15 au 21 Août 2022			
Lundi 15	Repos		
Mardi 16	PMA	95 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 17	Repos		
Jeudi 18	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 19	Repos		
Samedi 20	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	17'' course allure TAISA / 22'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 21	Repos		

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 22 au 28 Août 2022			
Lundi 22	Repos		
Mardi 23	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 24	Repos		
Jeudi 25	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 26	Repos		
Samedi 27	Stage Arbitres Féminines à Tola Vologe + Tests Physiques		
Dimanche 28	Repos		

Tests Physiques Groupe Féminines



Arbitres Féminines				
	Vitesse		TAISA	
CENTRALES	2x40m		Course/ Récupération	Distance Nombre répétition
R1	-		17"/22"	72 m 30
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-		17"/22"	68 m 30
R3 / Candidate R3	-		17"/22"	65 m 30
Compétitions Féminines			17"/22"	60 m 30
ASSISTANTES	6x40m		Course/ Récupération	Distance Nombre répétition
AAR1 AAR2	6"7		17"/22"	68 m 30
AAR3 Candidate AAR3	-		17"/22"	65 m 30

Tests Physiques Groupe Féminines





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes !!