



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

## Groupe JAL, C.JAL et Pré-Ligue

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 25 au 31 Juillet 2022			
<b>Lundi 25</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (VAMEVAL)</b>
<b>Mardi 26</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 27</b>	Repos		
<b>Jeudi 28</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 29</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi 30</b>	Repos		
<b>Dimanche 31</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

# Préparation Physique sur 6 semaines



## SEMAINE 2 du 1 au 7 Août 2022

<b>Lundi 01</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 02</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 03</b>	Repos		
<b>Jeudi 04</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 05</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 06</b>	Repos		
<b>Dimanche 07</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



<b>SEMAINE 3 du 8 au 14 Août 2022</b>			
<b>Lundi 08</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Mardi 09</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 10</b>	Repos		
<b>Jeudi 11</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Vendredi 12</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 13</b>	Repos		
<b>Dimanche 14</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 15 au 21 Août 2022			
Lundi 15	Repos		
Mardi 16	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 17	Repos		
Jeudi 18	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 19	Repos		
Samedi 20	Repos		
Dimanche 21	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' 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 22 au 28 Août 2022			
Lundi 22	Repos		
Mardi 23	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 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	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 28	Repos		

# Préparation Physique sur 6 semaines



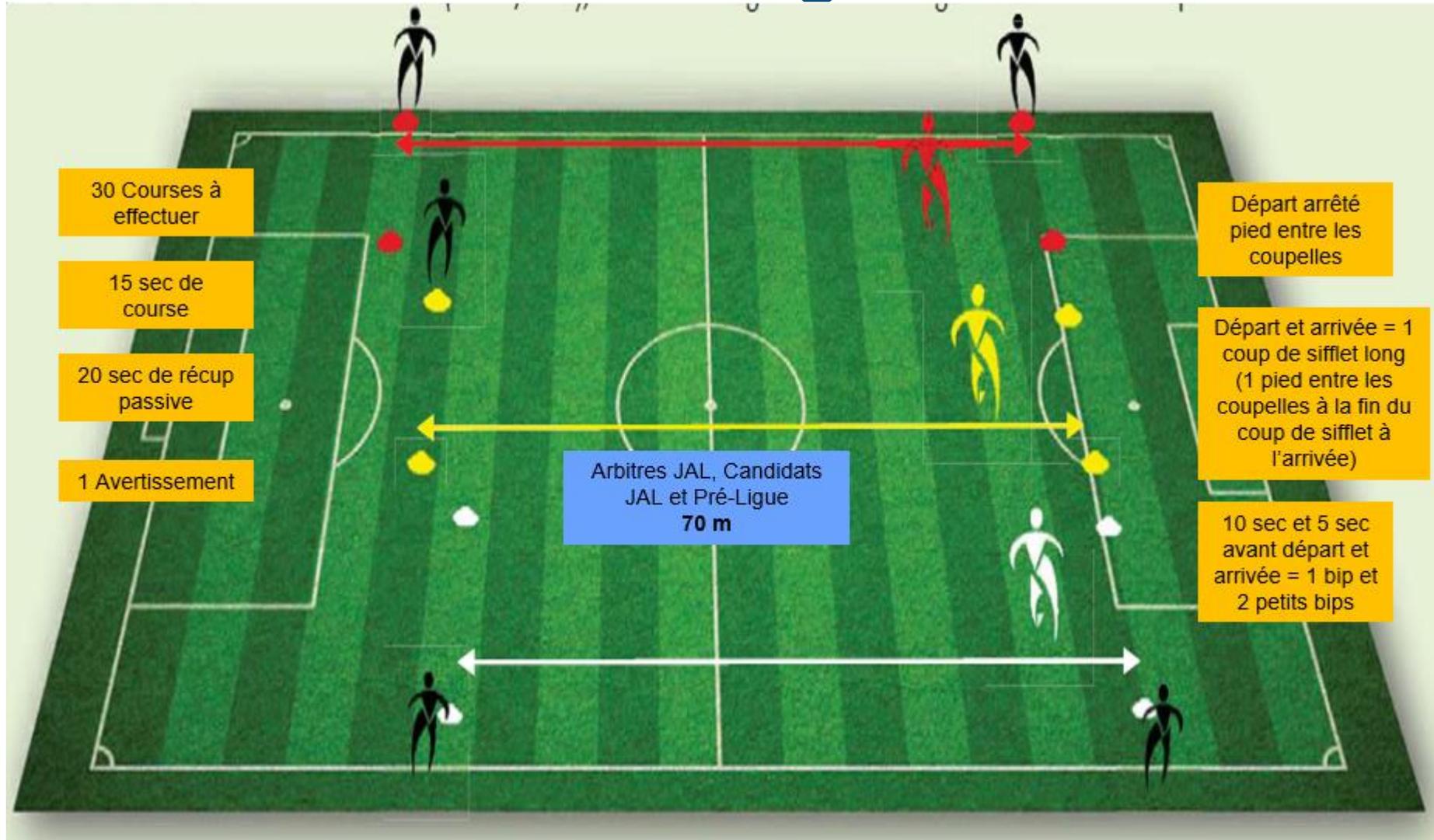
SEMAINE 6 du 29 Août au 4 Septembre 2022			
Lundi 29	Repos		
Mardi 30	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 31	Repos		
Jeudi 01	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 02	Footing léger	60% VMA	Course continue : 45 min
Samedi 03	Repos		
Dimanche 04	Stage Arbitres JAL, C.JAL et Pré-Ligue à Tola Vologe + Tests Physiques		

# Tests Physiques Groupe JAL, C.JAL et Pré-Ligue



Arbitres Masculins					
	Vitesse		TAISA		
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-		15"/20"	70 m	30

# Tests Physiques Groupe JAL, C.JAL et Pré-Ligue





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

**Bonne préparation à toutes et tous !!**