



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

# Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

## Groupe Féminines Ligue

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 17 au 23 Juillet 2023			
<b>Lundi 17</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (6 min en continu)</b>
<b>Mardi 18</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
<b>Mercredi 19</b>	Repos		
<b>Jeudi 20</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Vendredi 21</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Samedi 22</b>	Repos		
<b>Dimanche 23</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

**\*Se reporter au protocole Test 6' + tableau contrôle allures VMA**

# Préparation Physique sur 6 semaines



<b>SEMAINE 2 du 24 au 30 Juillet 2023</b>			
<b>Lundi 24</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 25</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 26</b>	Repos		
<b>Jeudi 27</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 28</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 29</b>	Repos		
<b>Dimanche 30</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



<b>SEMAINE 3 du 31 Juillet au 06 Août 2023</b>			
<b>Lundi 31</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Mardi 01</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 02</b>	Repos		
<b>Jeudi 03</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Vendredi 04</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 05</b>	Repos		
<b>Dimanche 06</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 7 au 13 Août 2023			
<b>Lundi 07</b>	Repos		
<b>Mardi 08</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 09</b>	Repos		
<b>Jeudi 10</b>	PMA*	90% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
<b>Vendredi 11</b>	Repos		
<b>Samedi 12</b>	Repos		
<b>Dimanche 13</b>	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 14 au 20 Août 2023			
<b>Lundi 14</b>	Repos		
<b>Mardi 15</b>	PMA	95 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
<b>Mercredi 16</b>	Repos		
<b>Jeudi 17</b>	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
<b>Vendredi 18</b>	Repos		
<b>Samedi 19</b>	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	17'' course allure TAISA / 22'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
<b>Dimanche 20</b>	Repos		

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 21 au 27 Août 2023			
<b>Lundi 21</b>	Repos		
<b>Mardi 22</b>	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
<b>Mercredi 23</b>	Repos		
<b>Jeudi 24</b>	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
<b>Vendredi 25</b>	Repos		
<b>Samedi 26</b>	<b>Stage Arbitres Féminines Ligue à Tola Vologe + Tests Physiques</b>		
Dimanche 27	Repos		

# Tests Physiques Groupe Féminines Ligue



Arbitres Féminines				
	Vitesse		TAISA	
<b>CENTRALES</b>	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
<b>ASSISTANTES</b>	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 !!**