



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 24 au 30 Juillet 2023			
Lundi 24	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (6 min en continu)</b>
Mardi 25	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 26	Repos		
Jeudi 27	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 28	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 29	Repos		
Dimanche 30	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 2 du 31 Juillet au 06 Août 2023			
<b>Lundi 31</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Mardi 01</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
<b>Mercredi 02</b>	Repos		
<b>Jeudi 03</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Vendredi 04</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 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 3 du 07 au 13 Août 2023			
<b>Lundi 07</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Mardi 08</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mercredi 09</b>	Repos		
<b>Jeudi 10</b>	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
<b>Vendredi 11</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 12</b>	Repos		
<b>Dimanche 13</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 14 au 20 Août 2023			
Lundi 14	Repos		
Mardi 15	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 16	Repos		
Jeudi 17	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 18	Repos		
Samedi 19	Repos		
Dimanche 20	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 21 au 27 Août 2023			
Lundi 21	Repos		
Mardi 22	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 23	Repos		
Jeudi 24	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 25	Repos		
Samedi 26	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 27	Repos		

# Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 28 Août au 3 Septembre 2023			
Lundi 28	Repos		
Mardi 29	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 30	Repos		
Jeudi 31	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 01	Footing léger	60% VMA	Course continue : 45 min
Samedi 02	Repos		
Dimanche 03	Stage Arbitres JAL, C.JAL et Pré-Ligue à Tola Vologe + Tests Physiques		

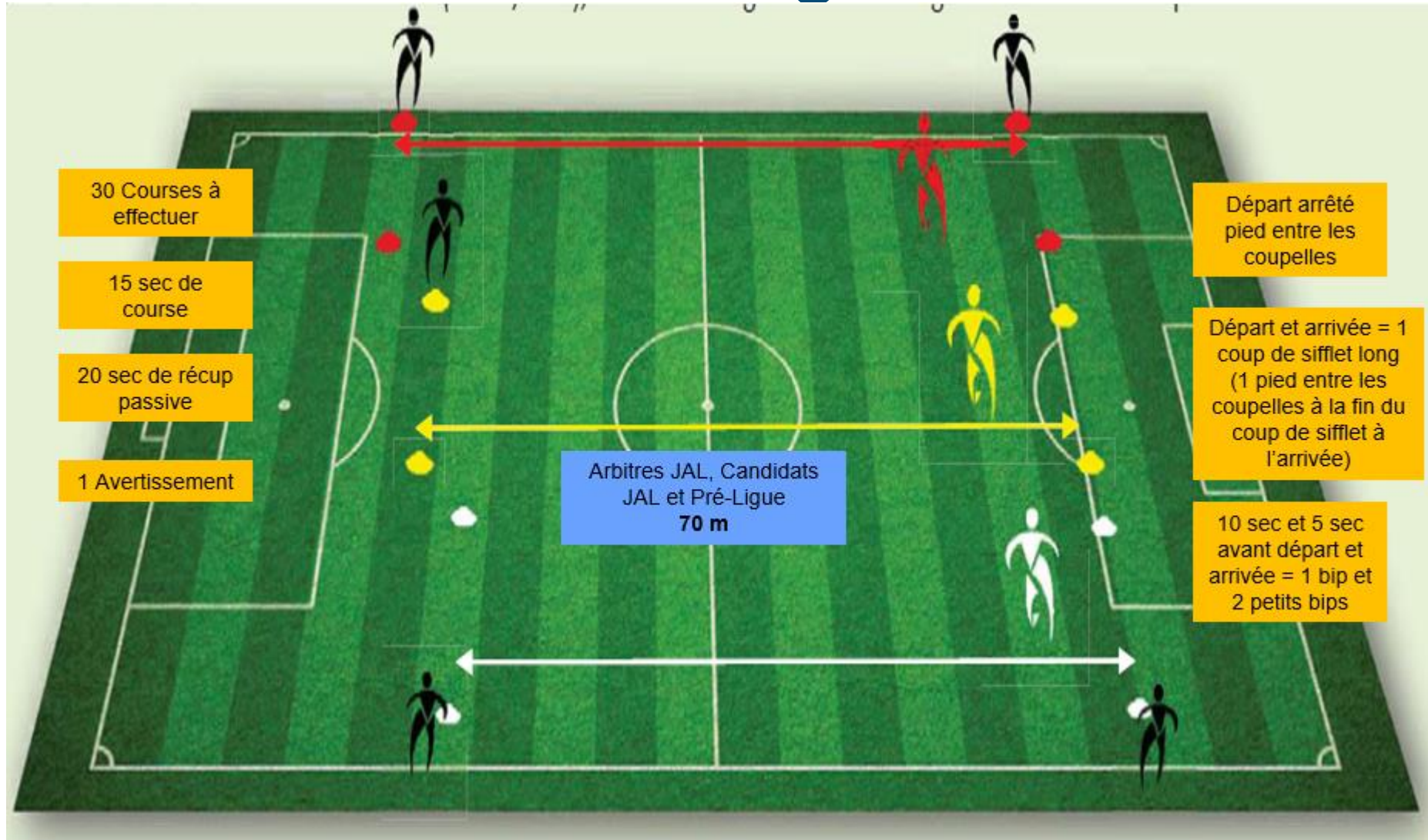
# Tests Physiques Groupe JAL, C.JAL et Pré-Ligue



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 tous !!**