



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison + Tests Physiques

Groupe R2, AAR3 et Candidats AAR3

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 17 au 23 Juillet 2023			
Lundi 17	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (6 min en continu)
Mardi 18	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 19	Repos		
Jeudi 20	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 21	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 22	Repos		
Dimanche 23	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 24 au 30 Juillet 2023			
Lundi 24	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 25	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 26	Repos		
Jeudi 27	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 28	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 29	Repos		
Dimanche 30	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



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

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 07 au 13 Août 2023			
Lundi 07	Repos		
Mardi 08	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 09	Repos		
Jeudi 10	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 11	Repos		
Samedi 12	Repos		
Dimanche 13	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 14 au 20 Août 2023			
Lundi 14	Repos		
Mardi 15	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 16	Repos		
Jeudi 17	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 18	Repos		
Samedi 19	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 20	Repos		

Préparation Physique sur 6 semaines



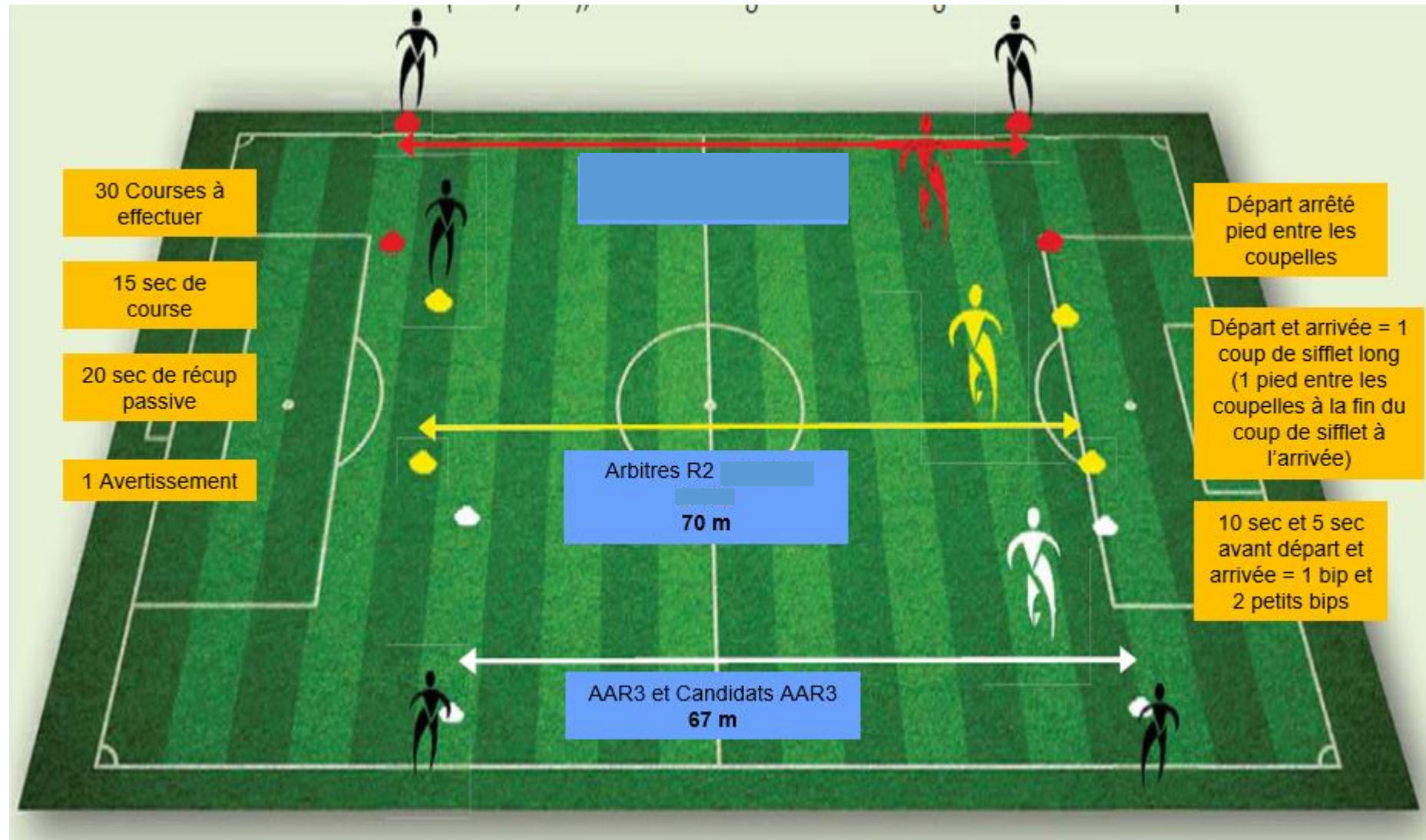
SEMAINE 6 du 21 au 27 Août 2023			
Lundi 21	Repos		
Mardi 22	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 23	Repos		
Jeudi 24	Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 25	Repos		
Samedi 26	Repos		
Dimanche 27	Stage Arbitres R2, AAR3 et Cand AAR3 à Tola Vologe + Tests Physiques		

Tests Physiques Groupe R2 et AAR3



Arbitres Masculins				
	Vitesse	TAISA		
CENTRAUX	2x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-	15"/20"	70 m	30
ASSISTANTS	6x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
AAR3 Candidat AAR3	-	15"/20"	67 m	30

Tests Physiques Groupe R2 et AAR3





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!