



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison
+ Tests Physiques **Samedi 7 Septembre**

Arbitres District

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 1 (05 au 11 Août 2024) | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Lundi 05 | Piste athlétisme ou terrain | 100% VMA | *Test VMA (6 min en continu) |
| Mardi 06 | Repos | | |
| Mercredi 07 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 35 min |
| Jeudi 08 | Repos | | |
| Vendredi 09 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 40 min |
| Samedi 10 | Repos | | |
| Dimanche 11 (Facultatif) | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

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

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 2 (12 au 18 Août 2024) | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|
| Lundi 12 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 45 min |
| Mardi 13 | Repos | | |
| Mercredi 14 | Footing sur plat | 65% VMA | Course continue : 50 min |
| Jeudi 15 | Repos | | |
| Vendredi 16 | Footing sur plat | 70% VMA | Course continue : 2 x 25 min |
| Samedi 17 | Repos | | |
| Dimanche 18 (Facultatif) | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 3 (19 au 25 Août 2024) | | | |
|---------------------------------|---------------------------|----------------|--|
| Lundi 19 | Fartlek | 65% / 95% VMA | 50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min) |
| Mardi 20 | Repos | | |
| Mercredi 21 | Footing vallonné | 70% VMA | Course continue : 2 x 30 min |
| Jeudi 22 | Repos | | |
| Vendredi 23 | Fartlek | 65% / 95% VMA | 45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min) |
| Samedi 24 | Repos | | |
| Dimanche 25 (Facultatif) | Vélo, Natation, Randonnée | Allure Modérée | 1 à 2 Heures |

Préparation Physique sur 5 semaines



| SEMAINE 4 (26 <u>août</u> au 01 Septembre 2024) | | | |
|---|---------------------|--|--|
| Lundi 26 | Fartlek | 65% / 95% VMA | 40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min) |
| Mardi 27 | Repos | | |
| Mercredi 28 | PMA* | 95% VMA | 30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive |
| Jeudi 29 | Repos | | |
| Vendredi 30 | Repos | | |
| Samedi 31 | PMA ou MATCH | Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir) | 15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier |
| Dimanche 01 | Repos | | |

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

Préparation Physique sur 5 semaines



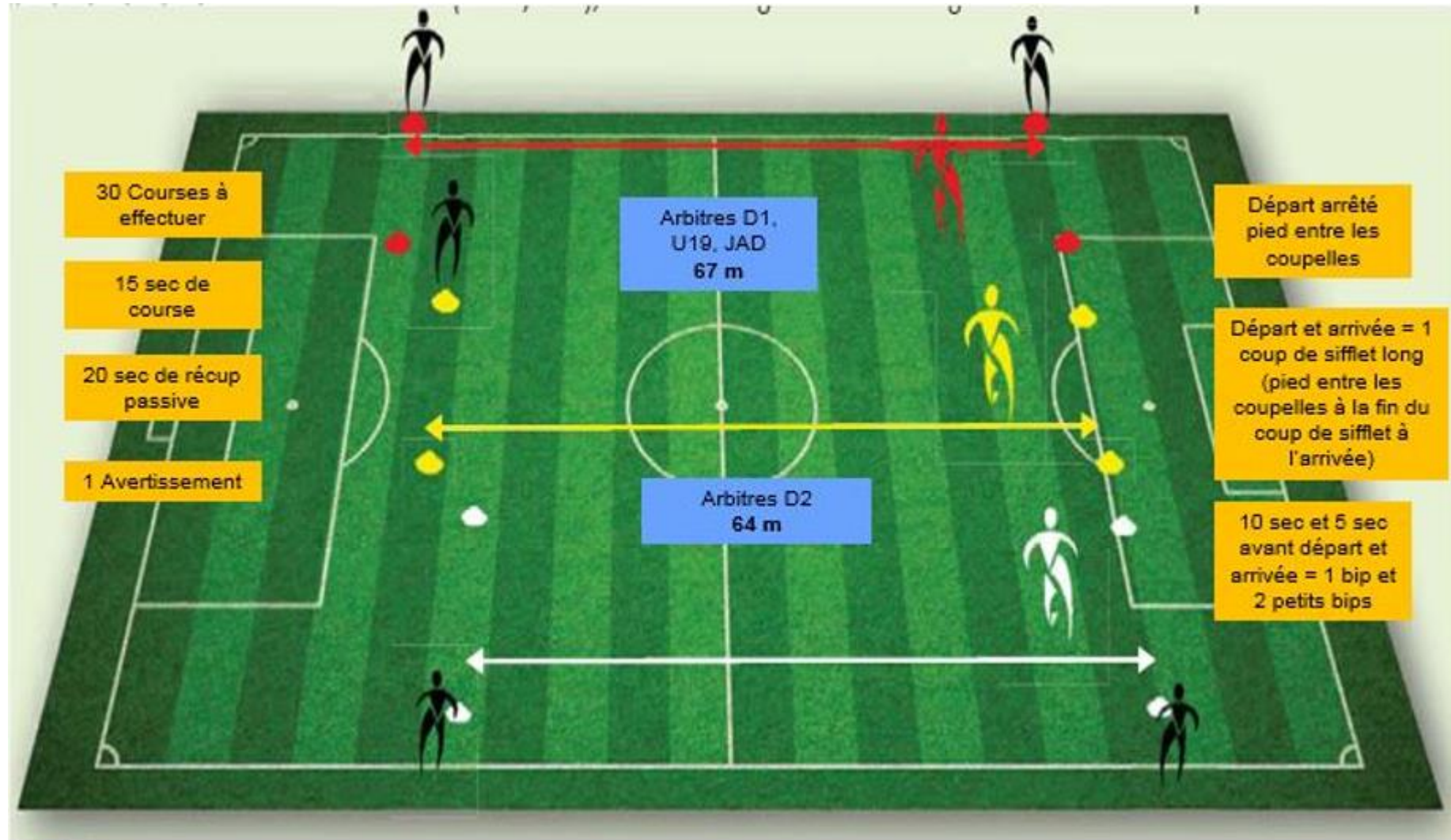
| SEMAINE 5 (02 au 08 Septembre 2024) | | | |
|--|---------------------------------|---------------|---|
| Lundi 02 | Repos | | |
| Mardi 03 | PMA | 100 % VMA | 15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive |
| Mercredi 04 | Repos | | |
| Jeudi 05 | Récupération | Allure légère | Natation ou footing lent |
| Vendredi 06 | Repos | | |
| Samedi 07 | Stage et tests physiques | | |
| Dimanche 08 | Repos ou match | | |

Tests Physiques Arbitres District

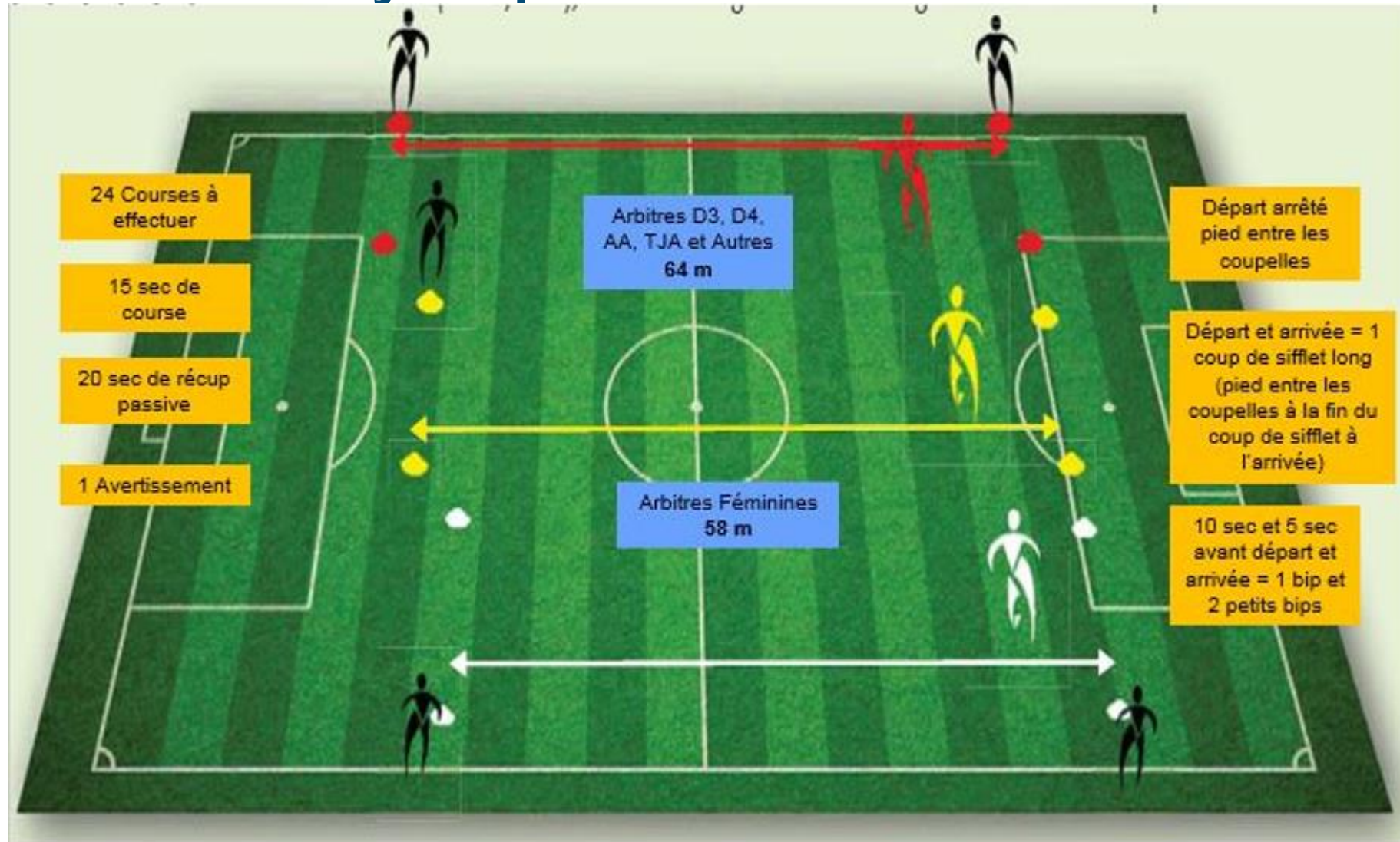


| CATEGORIES ARBITRES | TAISA | | |
|---------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|
| | Course/ Récupération | Distance | Nombre répétitions |
| D1, U19, JAD | 15"/20" | 67 m | 30 |
| D2 | 15"/20" | 64 m | 30 |
| D3, D4, AA, TJA et Autres | 15"/20" | 64 m | 24 |
| Féminines | 15"/20" | 58 m | 24 |

Tests Physiques Arbitres District



Tests Physiques Arbitres District





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!