



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



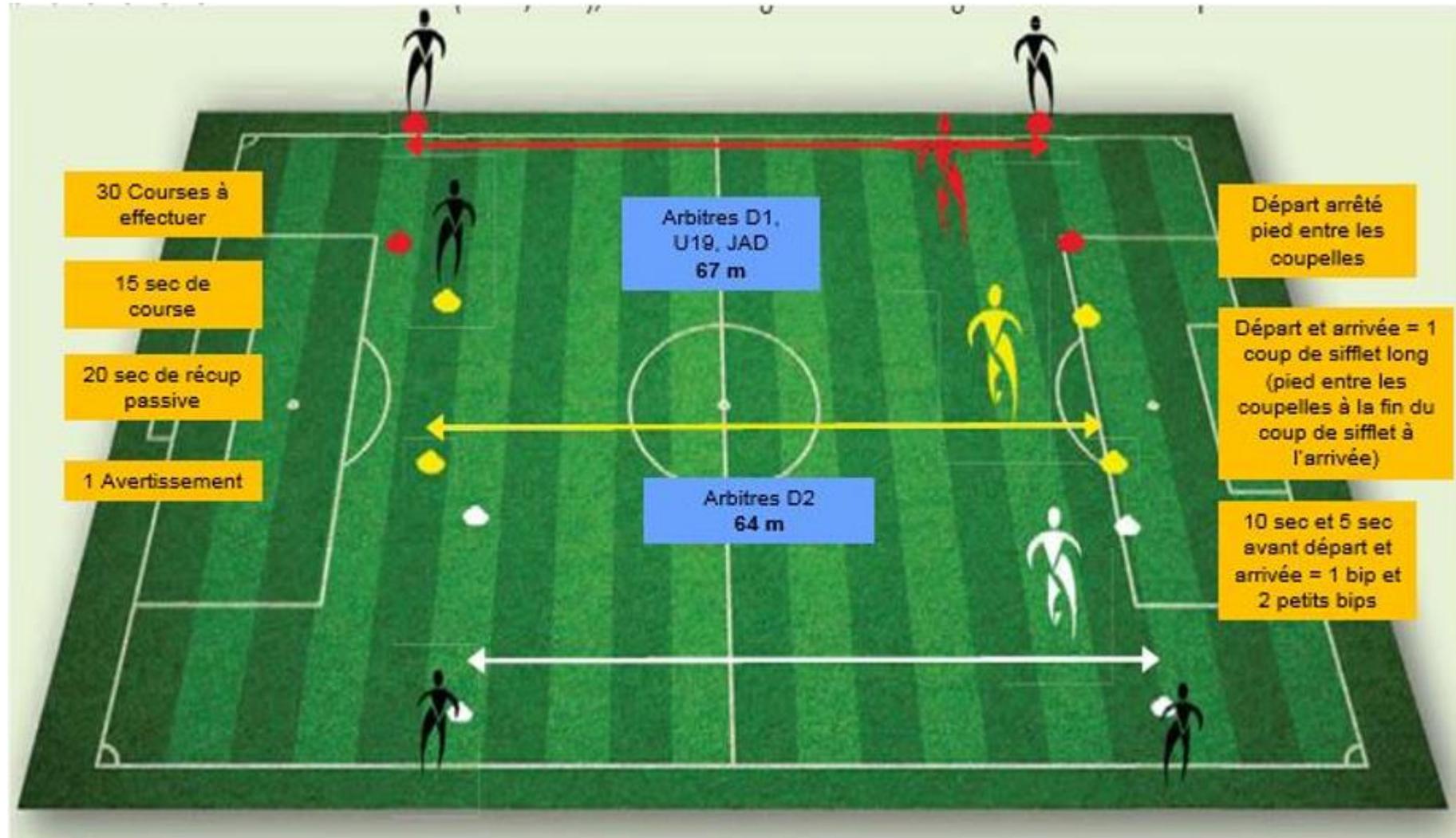
SEMAINE 5 (02 au 08 Septembre 2024)			
Lundi 02	Repos		
Mardi 03	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
Mercredi 04	Repos		
Jeudi 05	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
Vendredi 06	Repos		
Samedi 07	Stage et tests physiques		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

Tests Physiques Arbitres District

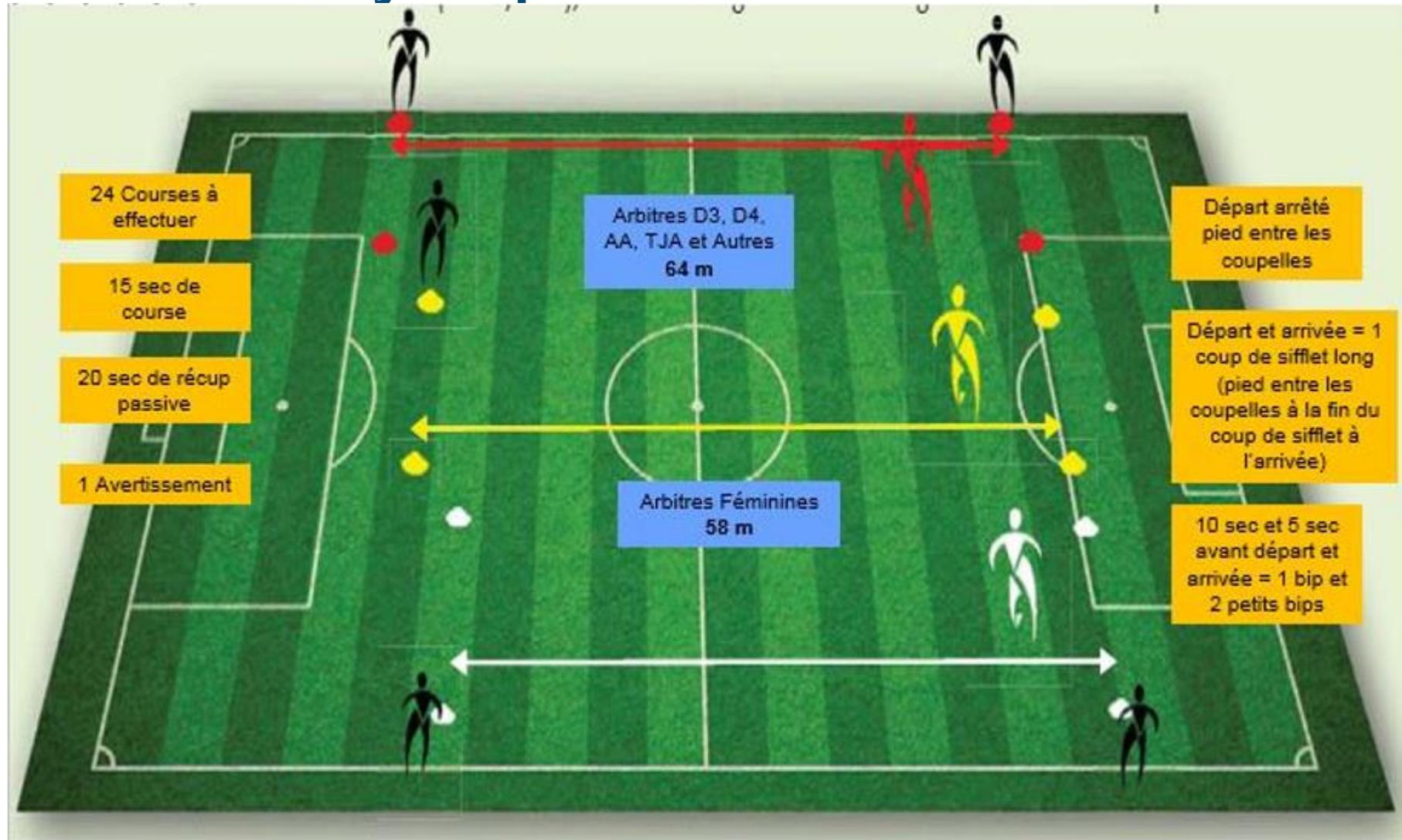


CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

Tests Physiques Arbitres District



Tests Physiques Arbitres District





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!