



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

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

R1, R2, R3, Cand R3, AAR3 et Cand AAR3

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 1 du 29 Juillet au 04 Août 2024			
Lundi 29	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (6 min en continu)
Mardi 30	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 30 min
Mercredi 31	Repos		
Jeudi 01	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Vendredi 02	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Samedi 03	Repos		
Dimanche 04	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 2 du 05 au 11 Août 2024			
Lundi 05	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Mardi 06	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 20 min
Mercredi 07	Repos		
Jeudi 08	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Vendredi 09	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 10	Repos		
Dimanche 11	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 3 du 12 au 18 Août 2024			
Lundi 12	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Mardi 13	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mercredi 14	Repos		
Jeudi 15	Footing vallonné	75% VMA	2 x 20 min
Vendredi 16	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 17	Repos		
Dimanche 18	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 4 du 19 au 25 Août 2024			
Lundi 19	Repos		
Mardi 20	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mercredi 21	Repos		
Jeudi 22	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 7 min) Récupération : 3 min passive
Vendredi 23	Repos		
Samedi 24	Repos		
Dimanche 25	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 26 Août au 01 Septembre 2024			
Lundi 26	Repos		
Mardi 27	PMA	100 % VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 8 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 28	Repos		
Jeudi 29	Prophylaxie* Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 30	Repos		
Samedi 31	PMA ou Match	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir les 30 répétitions du test
Dimanche 01	Repos		

***Se reporter à la séance type proposée (Prophylaxie)**

Préparation Physique sur 6 semaines



SEMAINE 6 du 02 au 08 Septembre 2024			
Lundi 02	Repos		
Mardi 03	PMA	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 15'' repos statique (2 x 9 min) Récupération : 3 min passive
Mercredi 04	Repos		
Jeudi 05	Prophylaxie Vitesse - Vivacité	Intensité Max.	Circuit training prévention blessure Répétition de sprints sur 10, 20 et 40m + travail d'appui et de changement de direction
Vendredi 06	Repos		AG Arbitres R1 en soirée
Samedi 07	AG Arbitres Ligue Séniors à Tola Vologe + Tests Physiques		
Dimanche 08	Repos ou match		

Tests Physiques R1, R2, R3, Cand R3, AAR3 et Cand AAR3



Arbitres Masculins				
	Vitesse	TAISA		
CENTRAUX	2x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
R1	-	15"/20"	75 m	30
R2 / JA de Ligue Candidat JAL / JA Pré-Ligue	-	15"/20"	70 m	30
R3 / Candidat R3	-	15"/20"	67 m	30
ASSISTANTS	6x40m	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétition
AAR3 Candidat AAR3	-	15"/20"	67 m	30

Tests Physiques R1, R2, R3, Cand R3, AAR3 et Cand AAR3





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!