Préparation Physique de début de saison
+ Tests Physiques

Arbitres District

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 1 (31 Juillet au 06 Août 2023)			
Lundi 31	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	***Test VMA (6 min en continu)**
Mardi 01	Repos		
Mercredi 02	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Jeudi 03	Repos		
Vendredi 04	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Samedi 05	Repos		
Dimanche 06 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 2 (07 au 13 Août 2023)			
Lundi 07	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Mardi 08	Repos		
Mercredi 09	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 50 min
Jeudi 10	Repos		
Vendredi 11	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 12	Repos		
Dimanche 13 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 3 (14 au 20 Août 2023)			
Lundi 14	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mardi 15	Repos		
Mercredi 16	Footing vallonné	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
Jeudi 17	Repos		
Vendredi 18	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 19	Repos		
Dimanche 20 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 4 (21 au 27 Août 2023)			
Lundi 21	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mardi 22	Repos		
Mercredi 23	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive
Jeudi 24	Repos		
Vendredi 25	Repos		
Samedi 26	PMA ou **MATCH**	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier
Dimanche 27	Repos		

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

Préparation Physique sur 5 semaines

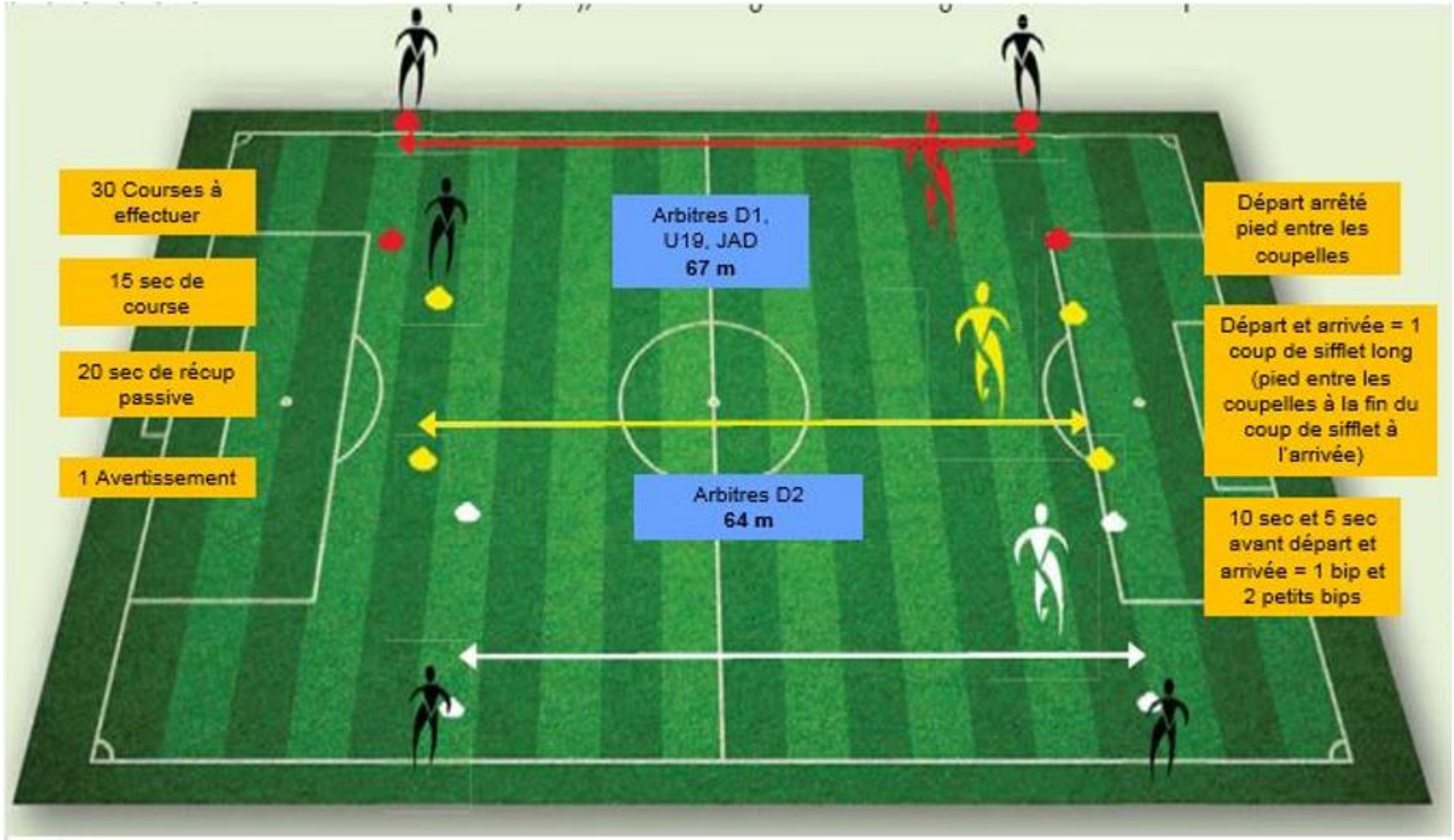
SEMAINE 5 (28 Août au 03 Septembre 2023)			
Lundi 28	Repos		
Mardi 29	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
Mercredi 30	Repos		
Jeudi 31	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
Vendredi 01	Repos		
Samedi 02 ou Dimanche 03	**Stage et tests physiques***		

***Cette préparation physique est à adapter en fonction de la date de vos tests physiques dans les Districts.**

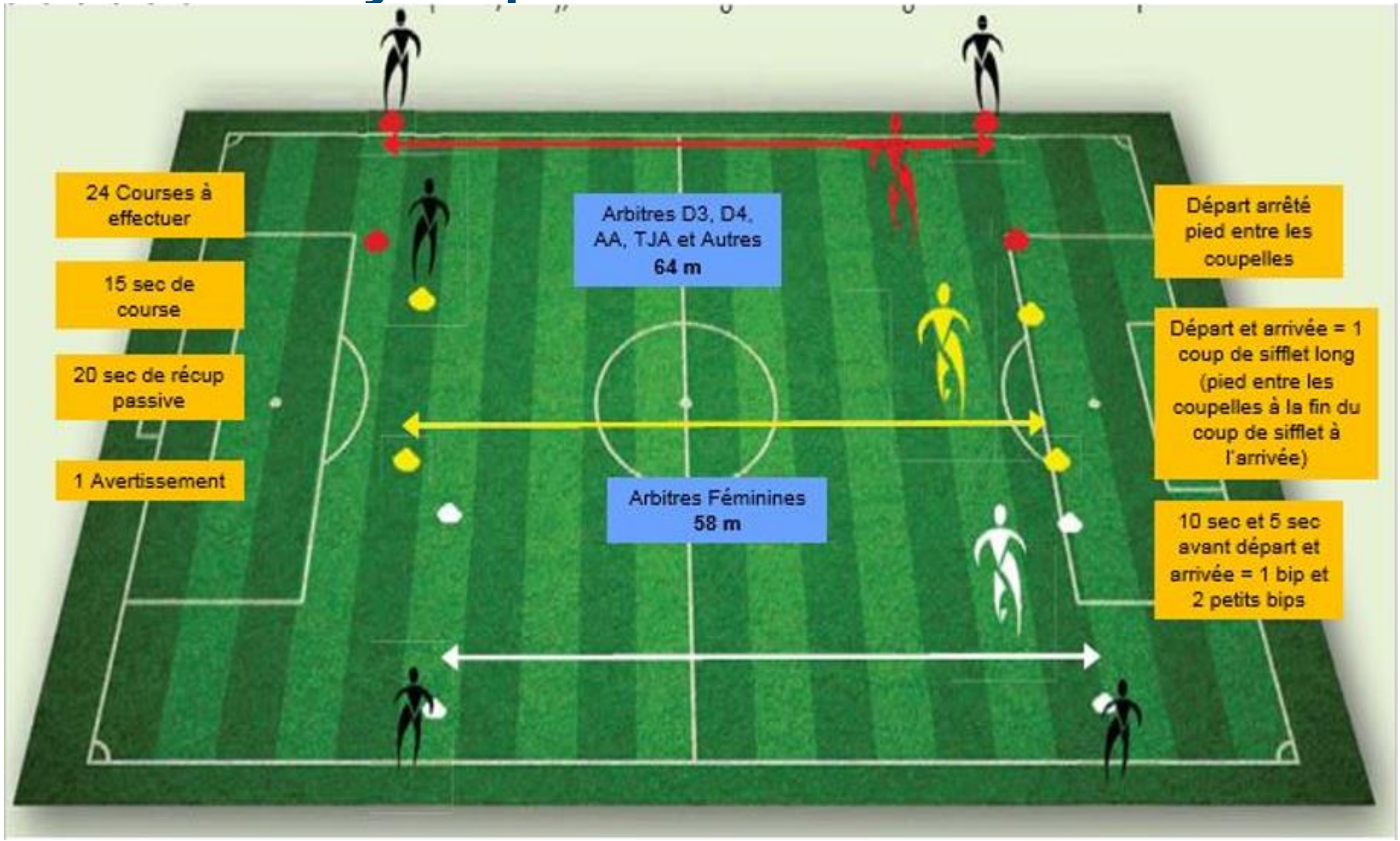
Tests Physiques Arbitres District

	TAISA		
CATEGORIES ARBITRES	**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 !!