



PREPARATION PHYSIQUE PERIODE DE COMPETITION

QUAND ?

Du 1^{er} match de la phase aller à la trêve hivernale

Du 1^{er} match de la phase retour à la trêve estivale

LA SEMAINE TYPE D'UN ARBITRE :

- 1 match
- 1 séance de récupération
- 1 séance d'endurance puissance (PMA)
- 1 séance de vitesse – vivacité

→ Il y a donc 3 séances d'entraînement minimum en plus du match

ORGANISATION

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J	J+1	J -5	J -4	J-3	J-2	J-1	J
MATCH	RECUP	REPOS	PMA	REPOS	VITESSE	REPOS	MATCH

Avec une planification en cycles mensuels composées comme suit :

CYCLE			
Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Travail physique	Travail physique	Travail physique	Récupération
90 % VMA	100 % VMA	110 % VMA	60 % VMA