



LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL
COMMISSION REGIONALE D'ARBITRAGE
PÔLE PREPARATION PHYSIQUE



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE - PÉRIODE CONFINEMENT

PROGRAMME A REALISER CHAQUE SEMAINE

Manu PERRIN

L'idée de ce programme est de vous permettre de vous entretenir jusqu'à la reprise de nos activités.
Je vous propose 3 séances par semaine avec des variantes pour certaines séances :

- 1 séance sur le **CARDIO** le **LUNDI**
- 1 séance sur la **PUISSANCE** le **MERCREDI**
- 1 séance **VITESSE** le **VENDREDI**

A chaque séance vous aurez du gainage et travail haut du corps

On part sur 3 à 4 semaines et on recommence en gardant les distances les plus grandes 105%

Jour 1	LUNDI
Course	
1x15 minutes échauffement gammes athlétique type match (Footing 8 min puis 3x25m talons fesses+ 3x25m montées de genoux +3 x25m griffés jambes tendues) Puis 2x15 à minutes de fartleack pause 3 min entre les séries hydratation 2x15 min fartleack course (1min 40 à 70% et 20secondes allures très rapides mais pas en sprint et cela pendant 15min) pause 3 min entre les séries hydratation Finir par footing 8 min à 60%	
Renforcement	
<i>Gainage / Proprioception (idem JOUR 3)</i>	<i>Haut du corps</i>
2à3 séquences de 20à30s de gainage selon niveau Ventral sur les coudes, dorsal planche et latéral sur coude sur sol pas trop dur (2 côtés)	3 séries de 30s de montées-descentes sur les avant-bras. ou 3 séries de 10 pompes complètes

Jour2	MERCREDI
Course	
<p>10 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 25 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.</p> <p>Puis 3 séries de 7 min de 15''/15'' à 100% VMA courir entre 68 et 78 mètres selon votre VMA en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes et repartir. Soit 14 efforts de 15 secondes Récupération de 5 min footing lents entre les séries.</p> <p>Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop facile, ajouter 3 mètres lors de la série suivante inversement si c'est trop difficile.</p> <p>Ex : VMA 16Km/h = 68 mètres en 15'' VMA 17km/h = 71 mètres en 15'' VMA 18km/h = 75 mètres en 15''</p>	
Renforcement	
<p style="text-align: center;"><i>GAINAGE</i></p> <p>2à3 séquences de 20à30s de gainage selon niveau Ventral sur les coudes, dorsal planche et latéral sur coude sur sol pas trop dur (2 côtés)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Haut du corps</i></p> <p>3 séries de 30s de montées-descentes sur les avant-bras. OU 3 séries de 10 pompes complètes</p>
Jour 2 VARIANTE	MERCREDI
<p>10 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 25 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.</p> <p>Puis 3 séries de 7 min de 15''/15'' BONDISSEMENT + COURSE à 105% VMA (Courir 70 à 80 mètres en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes puis faire un maximum de sauts à la corde <u>jambes tendues</u> en 15 secondes puis marcher 15 secondes et repartir. Soit 14 efforts de 15 secondes (7 courses et 7 bondissements <u>jambes tendues avec ou sans corde</u>) Récupération de 5 min footing lent entre les séries.</p> <p>Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop facile, ajouter 3 mètres lors de la série suivante inversement si c'est trop difficile.</p> <p>Ex : VMA 16Km/h = 71 mètres en 15'' VMA 17km/h = 74 mètres en 15'' VMA 18km/h = 78 mètres en 15''</p>	
Renforcement	
<p style="text-align: center;"><i>Gainage / Proprioception</i></p> <p>2à3 séquences de 20à30s de gainage selon niveau Ventral sur les coudes, dorsal planche et latéral sur coude sur sol pas trop dur (2 côtés)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Haut du corps</i></p> <p>3 séries de 30s de montées-descentes sur les avant-bras. 3 séries de 8 pompes complètes</p>

Jour 3 VITESSE		VENDREDI	
Course			
<p>10 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 25 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 25 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.</p> <p>VARIANTE 1 (1^{ere} semaine et 3^{eme} semaine) Puis 4 Séries de 4 X (20m + 30m + 20m + 30m) pause 1min entre chaque sprints et 8 min entre chaque série footing lent plus gainage</p> <p>VARIANTE 2 (2^{eme} semaine et 4^{eme} semaine) Puis 4 Séries de 4 X (10m +20m + 30m + 40m) pause 1min entre chaque sprints et 8 min entre chaque série footing lent plus gainage</p> <p>Attention garder le travail haut du corps pour la fin de séance</p>			
Renforcement			
<i>Gainage / Proprioception</i>		<i>Haut du corps</i>	
<p>3 séries sur chaque jambes de proprioception (équilibre sur 1 jambe 30'' variante avec yeux fermé faire les deux jambes alternativement)</p> <p>2 séquences de 30s de gainage ventral, dorsal et latéral (2 côtés)</p>		<p>3 séries de 30s de montées-descentes sur les avant-bras.</p> <p>3 séries de 10 pompes complètes</p>	

SEANCES PERTE DE POIDS		TOUS LES 2 JOURS	
Course			
<p>Pour ceux dont l'objectif est de perdre du poids uniquement, vous pouvez faire ce travail pendant 3 à 4 semaines perte de 3 à 4 kilos. 1 séance tous les 2 jours</p> <p>Le matin à jeun partir en footing à 50% de sa VMA pendant 35 min.</p> <p>Retour à la maison possibilité de faire un peu de gainage voir ci-dessous</p> <p>Ensuite douche / petit déjeuner</p> <p>Attention garder le travail haut du corps et gainage pour la fin de séance.</p>			
Renforcement			
<i>Gainage / Proprioception</i>		<i>Haut du corps</i>	
<p>2 séquences de 30s de gainage ventral, dorsal et latéral (2 côtés)</p>		<p>3 séries de 30s de montées-descentes sur les avant-bras.</p> <p>OU 3 séries de 10 pompes complètes</p>	

Bon courage à vous

Si vous voulez plus d'infos visitez mon site et la page arbitres

<http://manuperrin.e-monsite.com/pages/stage-arbitres/>

Manu PERRIN