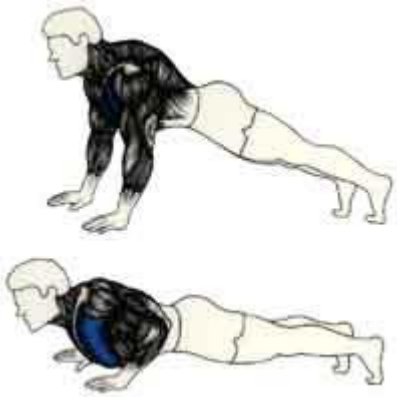
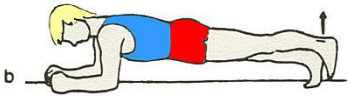
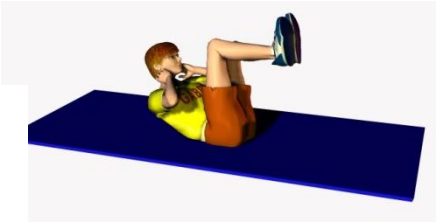
LIGUE DU GRAND EST DE FOOTBALL
COMMISSION REGIONALE DE L'ARBITRAGE
SECTION PREPARATION ATHLETIQUE

PERIODE DE TRÊVE

- Une coupure de 4 semaines est nécessaire après le dernier match de la saison
- Il ne faut pas arrêter la pratique du sport, mais diversifier ses activités

- Continuer à faire du renforcement musculaire serait un une bonne initiative : pompes, abdos, gainage.

- Possibilité d'effectuer **<u>un footing</u>** de 30 à 45' une fois par semaine **<u>allure = moitié VMA</u>**