



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



SEANCE ENTRAINEMENT

COMPOSITION

- Un échauffement
- Une partie principale selon thème de la séance (endurance ou vitesse)
- Renforcement musculaire
- Etirements
- Récupération

DUREE

- Entre 45' et 1h30 en fonction du type de séance

MATERIEL

- Tenue vestimentaire adaptée aux conditions climatiques
- Chaussure de running et/ou crampons
- Drapeaux pour les assistants
- Montre chrono ou cardiofréquencemètre
- Bouteille d'eau