



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison  
+ Tests Physiques **Samedi 14 Septembre**

Arbitres District

# Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 1 (12 au 18 Août 2024)			
<b>Lundi 12</b>	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	<b>*Test VMA (6 min en continu)</b>
<b>Mardi 13</b>	Repos		
<b>Mercredi 14</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
<b>Jeudi 15</b>	Repos		
<b>Vendredi 16</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
<b>Samedi 17</b>	Repos		
<b>Dimanche 18 (Facultatif)</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

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

# Préparation Physique sur 5 semaines



<b>SEMAINE 2 (19 au 25 Août 2024)</b>			
<b>Lundi 19</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
<b>Mardi 20</b>	Repos		
<b>Mercredi 21</b>	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 50 min
<b>Jeudi 22</b>	Repos		
<b>Vendredi 23</b>	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
<b>Samedi 24</b>	Repos		
<b>Dimanche 25 (Facultatif)</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 5 semaines



<b>SEMAINE 3 (26 <u>Août</u> au 01 Septembre 2024)</b>			
<b>Lundi 26</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
<b>Mardi 27</b>	Repos		
<b>Mercredi 28</b>	Footing vallonné	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
<b>Jeudi 29</b>	Repos		
<b>Vendredi 30</b>	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
<b>Samedi 31</b>	Repos		
<b>Dimanche 01 (Facultatif)</b>	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

# Préparation Physique sur 5 semaines



SEMAINE 4 (02 au 08 Septembre 2024)			
Lundi 02	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mardi 03	Repos		
Mercredi 04	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive
Jeudi 05	Repos		
Vendredi 06	Repos		
Samedi 07	PMA ou <b>MATCH</b>	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier
Dimanche 08	Repos		

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

# Préparation Physique sur 5 semaines



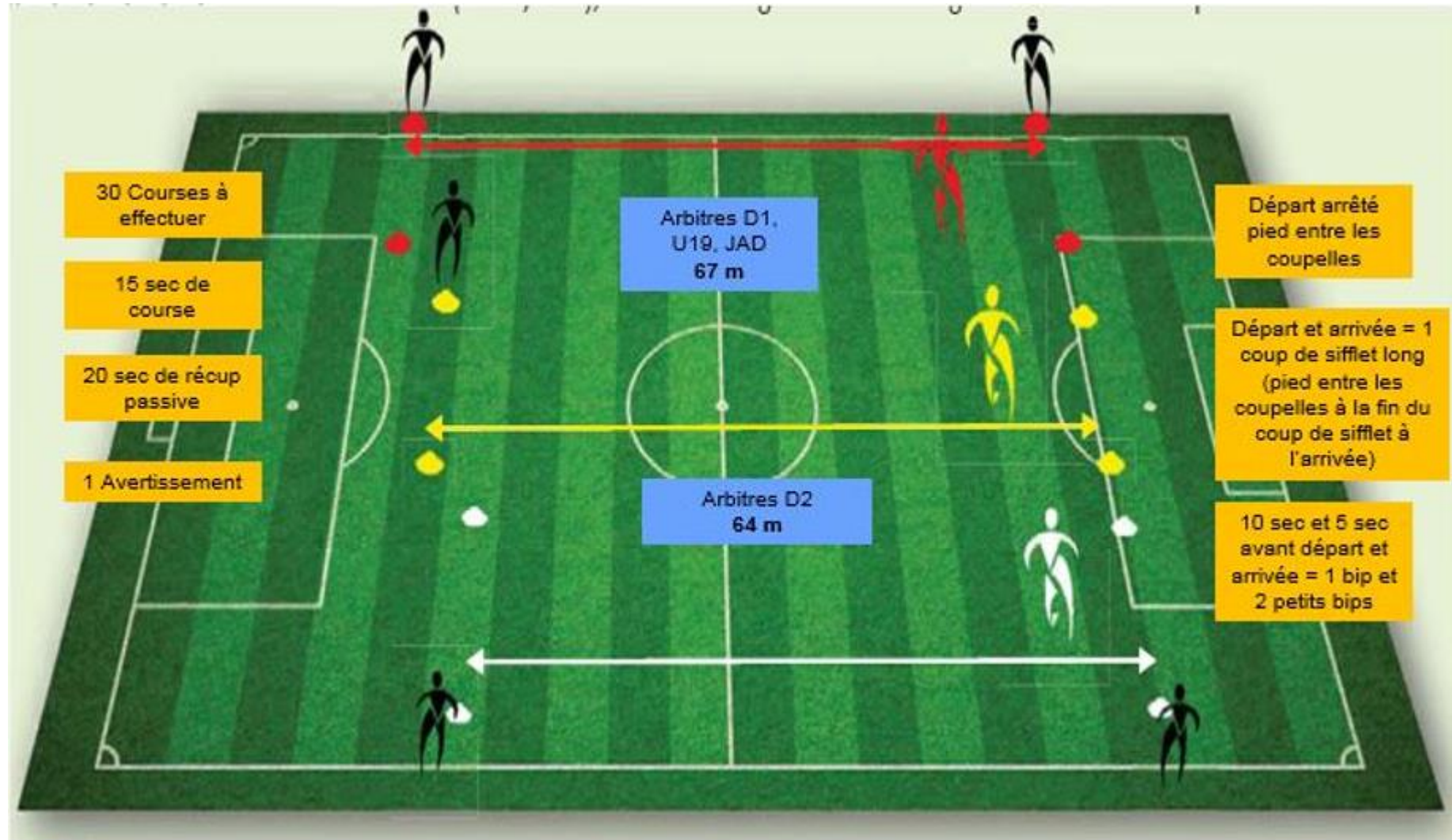
<b>SEMAINE 5 (09 au 15 Septembre 2024)</b>			
<b>Lundi 09</b>	Repos		
<b>Mardi 10</b>	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
<b>Mercredi 11</b>	Repos		
<b>Jeudi 12</b>	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
<b>Vendredi 13</b>	Repos		
<b>Samedi 14</b>	<b>Stage et tests physiques</b>		
<b>Dimanche 15</b>	<b>Repos ou match</b>		

# Tests Physiques Arbitres District



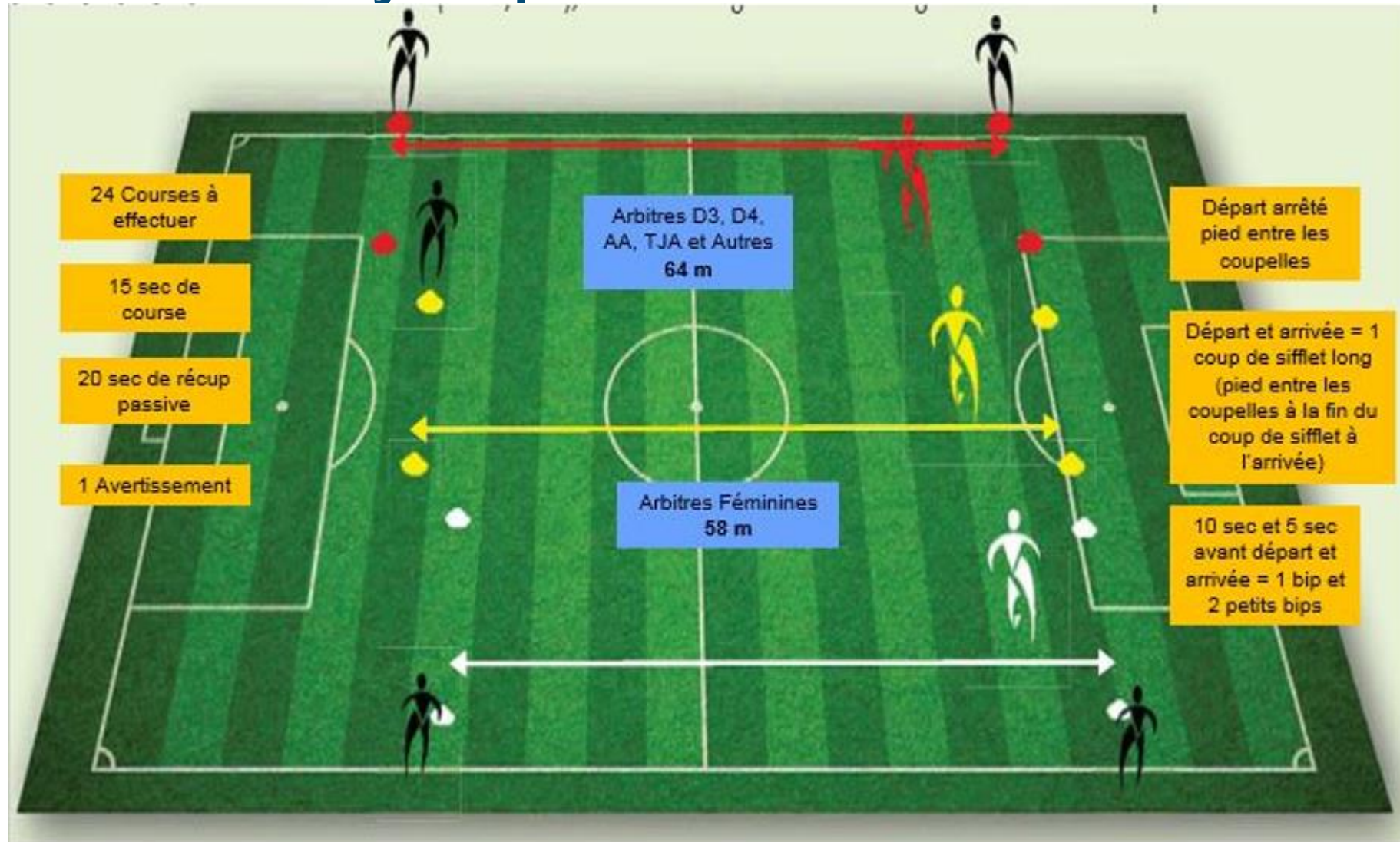
CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

# Tests Physiques Arbitres District





# Tests Physiques Arbitres District





LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
DE FOOTBALL

**Bonne préparation à toutes et tous !!**