



**Préparation Physique de début de saison
+ Tests Physiques
Samedi 6 septembre 2025**

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 1 (4 au 10 août 2025)			
Lundi 04	Piste athlétisme ou terrain	100% VMA	*Test VMA (6 min en continu)
Mardi 05	Repos		
Mercredi 06	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 35 min
Jeudi 07	Repos		
Vendredi 08	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 40 min
Samedi 09	Repos		
Dimanche 10 (Facultatif)	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

SEMAINE 2 (11 au 17 août 2025)			
Lundi 11	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 45 min
Mardi 12	Repos		
Mercredi 13	Footing sur plat	65% VMA	Course continue : 50 min
Jeudi 14	Repos		
Vendredi 15	Footing sur plat	70% VMA	Course continue : 2 x 25 min
Samedi 16	Repos		
Dimanche 17 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 3 (18 au 24 août 2025)			
Lundi 18	Fartlek	65% / 95% VMA	50'' Footing / 10'' course soutenue (20 min)
Mardi 19	Repos		
Mercredi 20	Footing vallonné	70% VMA	Course continue : 2 x 30 min
Jeudi 21	Repos		
Vendredi 15	Fartlek	65% / 95% VMA	45'' Footing / 15'' course soutenue (20 min)
Samedi 23	Repos		
Dimanche 24 (Facultatif)	Vélo, Natation, Randonnée	Allure Modérée	1 à 2 Heures

Préparation Physique sur 5 semaines

SEMAINE 4 (25 au 31 août 2025)			
Lundi 25	Fartlek	65% / 95% VMA	40'' Footing / 20'' course soutenue (20 min)
Mardi 26	Repos		
Mercredi 27	PMA*	95% VMA	30'' course soutenue / 30'' repos statique (3 x 6 min) Récupération : 3 min passive
Jeudi 28	Repos		
Vendredi 29	Repos		
Samedi 30	PMA ou MATCH	Allure TAISA (Mesurer votre distance à parcourir)	15'' course allure TAISA / 20'' repos statique Objectif : Tenir le test en entier
Dimanche 31	Repos		

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

Préparation Physique sur 5 semaines

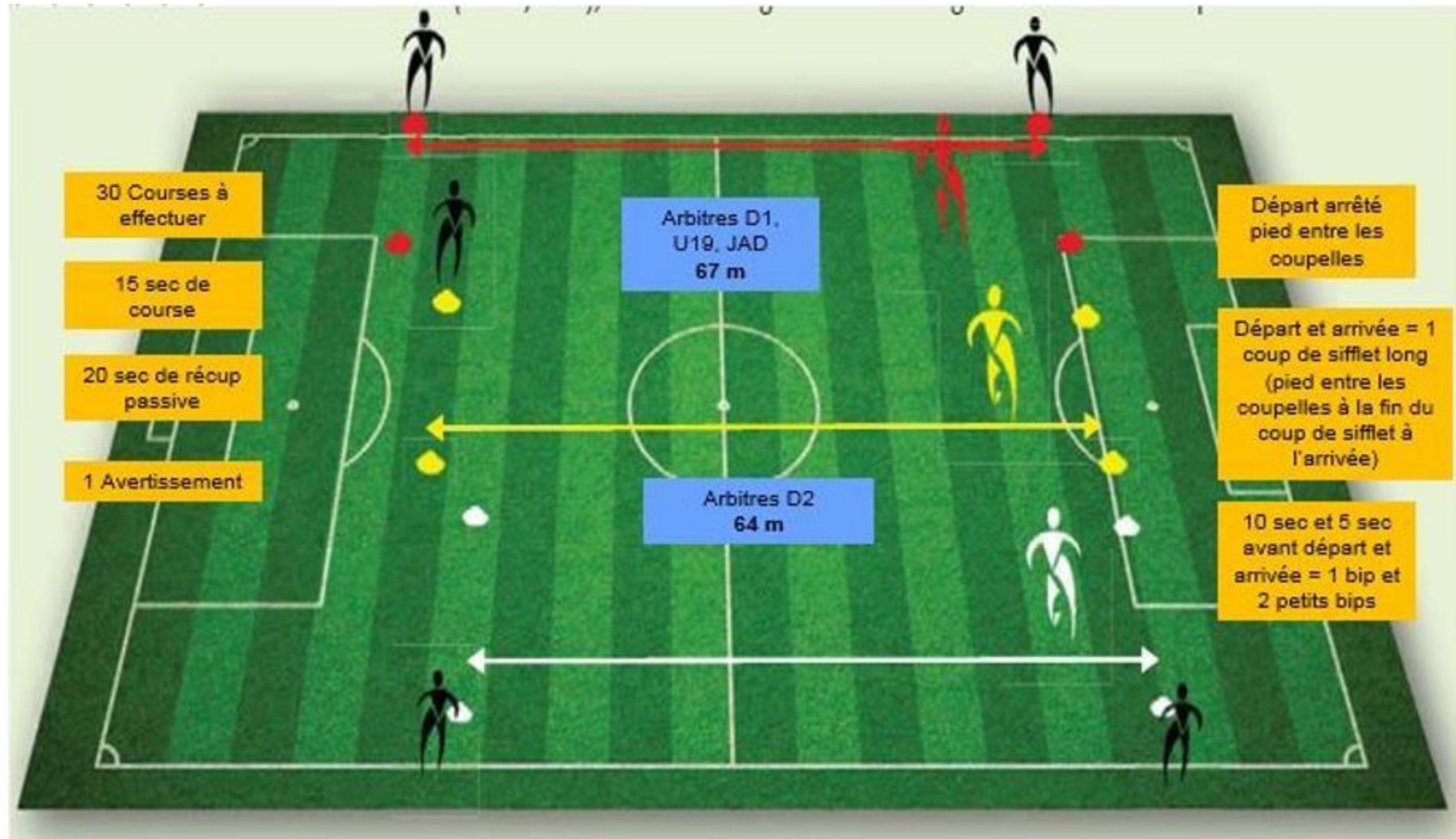
SEMAINE 5 (1 au 7 septembre 2025)			
Lundi 01	Repos		
Mardi 02	PMA	100 % VMA	15'' course soutenue / 15'' repos statique (3 x 5 min) Récupération : 2 min passive
Mercredi 03	Repos		
Jeudi 04	Récupération	Allure légère	Natation ou footing lent
Vendredi 05	Repos		
Samedi 30	Stage et tests physiques		
Dimanche 07	Repos ou match		

Tests Physiques Arbitres

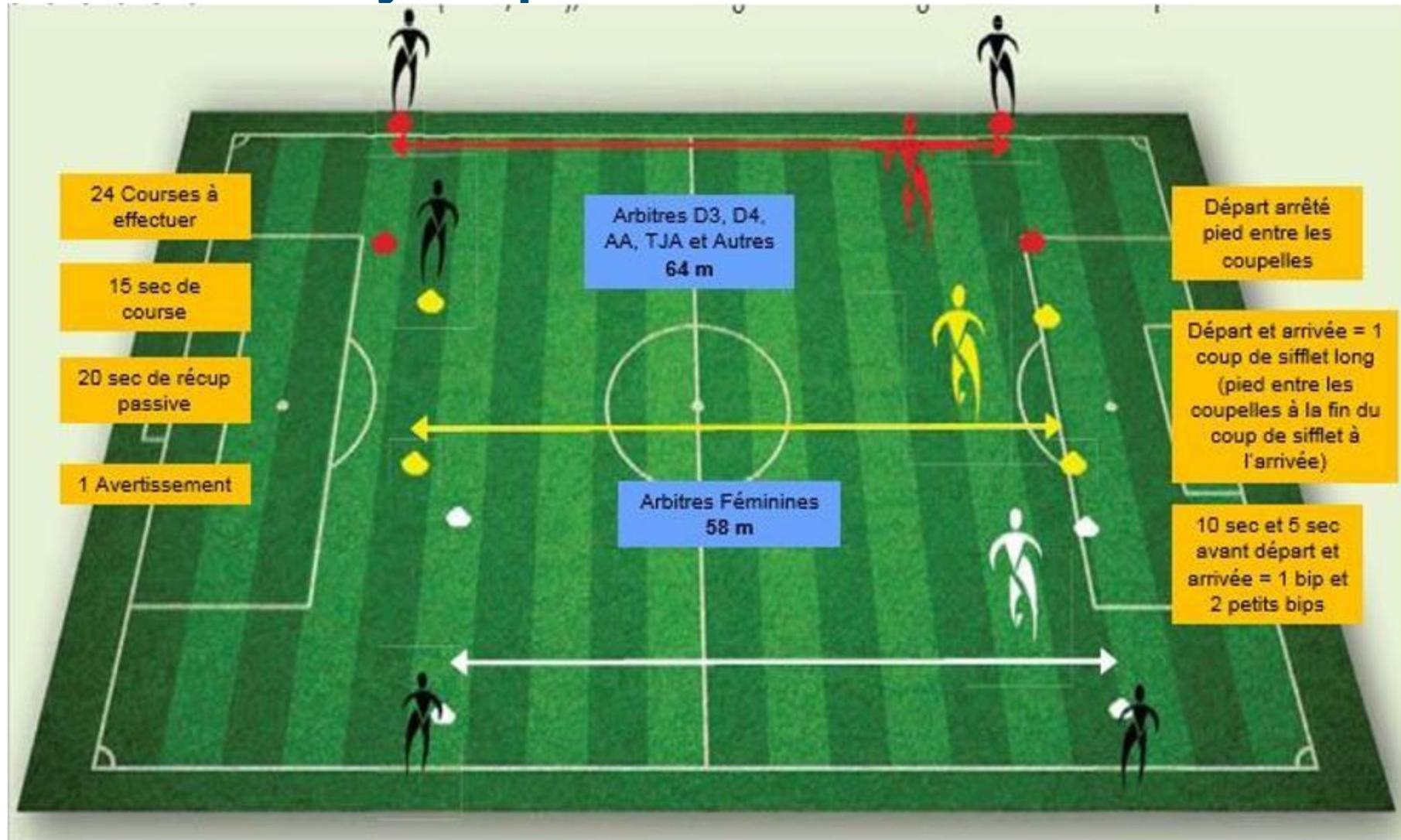


CATEGORIES ARBITRES	TAISA		
	Course/ Récupération	Distance	Nombre répétitions
D1, U19, JAD	15"/20"	67 m	30
D2	15"/20"	64 m	30
D3, D4, AA, TJA et Autres	15"/20"	64 m	24
Féminines	15"/20"	58 m	24

Tests Physiques Arbitres



Tests Physiques Arbitres District





Bel été 2025 !
Bonne préparation à toutes et tous !!
CDA Loire