



SECTION SPORTIVE FOOTBALL FILIERE ARBITRAGE DE NIORT

PRÉPARATION PHYSIQUE SAISON 2018 / 2019

SAISON 2018 / 2019

→ Circuit Training N°1

- 10 Squats
- 10 Fentes sautées
- 1min Récup'**
- 10 Pompes / 10 Burpees
- 1min Récup'**
- 1min Gainage / 30s Mountain Climber
- 1min Récup'**
- 1min Chaise 10 Squats Sautés

→ Circuit Training N°2

- 2x20 Pompes 30s récup
- 30 crunchs / 30s récup' 20 Burpees
- / 30s récup 1min30 Gainage ventral
- 45s Mountain Climber 30s récup'
- 30s Jumping Jack 20 fentes sautées
- 20 Squats sautés

→ Circuit Training N°3

- 30s sauts Pieds joints
- 30s récup'
- 30s sauts pieds décalés 30s récup'
- 30s Cloche-pied droit 30s Cloche-pied gauche 30s récup'
- 3x15 squats (avec 15s Récup')

LUNDI 13 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
ÉCHAUFFEMENT		10min	étirements dynamiques
TEST 6min	1	6minutes	6min
Footing récup'		5min	1min
Étirements	Tous les groupes musculaires		
Pour le test : Faire la plus grande distance en 6min. Envoyer IMPÉRATIVEMENT le résultat à Hakim			

LUNDI 20 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Footing	1	60min	5min
Abdos**	2	30 s récup entre chaque exos	2min
Pompes	3	20	1min
Étirements	Tous les groupes musculaires		

** Abdos : 20 Crunchs / 1min Gainage (ventral) / 20 Crunchs croisés / 30s Mountain C. / 20 Ciseaux / 2x45s Gainage côté

LUNDI 27 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Corde à S.	10	30s	30s
CIRCUIT 1	3	/	2min
Abdos**	2	30 s récup entre chaque exos	2min
Étirements	Tous les groupes musculaires		

** Abdos : 20 Crunchs / 1min Gainage (ventral) / 20 Crunchs croisés / 30s Mountain C. / 20 Ciseaux / 2x45s Gainage côté

MERCREDI 15 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Footing	2	20min	5min
Squats	4	20	1min
Gainage	6	30s	30s
Étirements	Tous les groupes musculaires		

MERCREDI 22 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Échauffement	/	10min	étirements dynamiques
VITESSE	2	/	1min
CIRCUIT 3	2	/	2min
Étirements	Tous les groupes musculaires		

Exercices Vitesse : Bonds verticaux (plus haut possible) / Foulées bondissantes sur 20m (noter son nb de foulées) / sauts vers l'avant (aller le plus loin possible (2x Pieds joints, droit, gauche) / 4x Départs arrêtés variés (deux pieds, sur 1 pied...) / 4x10m

MERCREDI 29 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Échauffement	/	10min	étirements dynamiques
Footing	1	30min	/
FOOTING**	1	15min	5min
Footing Récupération		10min	/
Étirements	Tous les groupes musculaires		

** FOOTING : Une augmentation d'allure franche de 5 à 30 secs (à votre convenance) - Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.

VENDREDI 17 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Echauffement		10min	étirements dynamiques
CIRCUIT 2	3	/	2min
Footing récup'		10min	/
Étirements	Tous les groupes musculaires		

VENDREDI 24 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Échauffement	/	10min	étirements dynamiques
15/15	2	10	5min
Footing Récupération		10min	/
Étirements	Tous les groupes musculaires		

Exercice du 15/15 : Faire 15s d'effort à 110% de sa VMA (cf. tableau des correspondances VMA) et 15s de récup' active (trotter). Faire 2 séries de 20 répétitions. NB : 1 série = 30min | 1 Rep' = 30s (15s effort/15s récup')

VENDREDI 31 AOÛT

EXERCICES	SÉRIE(S)	Temps / Répétitions	RÉCUP'
Footing	1	15min	5min
CIRCUIT 2	3	/	2min
Footing Récup'		5min	/
Étirements	Tous les groupes musculaires		