

PROGRAMME DE REPRISE INDIVIDUALISE.
Pour préparation tous tests d'arbitres
Tous niveaux
Par Manu PERRIN SAS Football

Programme sur 6 semaines

Légende : (tps = temps; pause = récupération entre les répétitions; récupérations = récupérations entre les séries; puls = pulsations minutes qui se calculent sur 15 secondes x 4).

Pour calculer sa VMA (test du ½ COOPER) après un bon échauffement type avant match courir sur une piste plate en essayant de réaliser la plus grande distance en 6 min. La distance réalisée est votre VMA

Exemple : j'ai parcouru 1800 m en 6 min ma VMA est de 18km/h

j'ai parcouru 1750 m en 6 min ma VMA est de 17.5km/h

SEMAINE 1: 2 séances espacées de 2 jours.

Objectif : Capacité aérobie.

Séance 1 : 2 x 20 minutes de footing à 70% (140 à 160 pulsations/minutes) avec une pause de 5 min durant laquelle on effectue : 2 X 20 abdominaux + 2 X10 pompes (rythme moyen) + étirements/temps restant. (Hydratation avant pendant et après l'effort.)Il faut boire 0.75 L/heure.

Séance 2 : 2 x 20 min de footing à 70% (140 à 160 puls) 5 min de pause durant laquelle 2 x 25 abdos + 2 x 10 pompes (rythme moyen) + étirements + (Hydratation avant pendant et après l'effort.)il faut boire 0.75 L/heure.

Rq : Chaque séance sera terminée par 10 minutes d'étirements où le sportif choisira 1 groupe musculaire qu'il étirera 3 fois de suite 20 secondes avant d'en choisir un autre.

SEMAINE 2 : 3 séances espacées de 2 jours.

Objectif : Capacité aérobie.

Séance 3 : 2 x 25 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 min :
-> 2 x 30 abdos + Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 15 pompes + étirements. +hydratation.

Séance 4 : 2 x 30 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 min :
-> 3 x 30 abdos + Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 15 pompes + étirements. . +hydratation

Séance 5 : 2 x 35 min de footing à 70%(140 à 160 puls) avec une pause de 8 à 10 min :
-> 4 x 30 abdos (obliques ;crunchs) +Lombaires en isométrie 1 minute (faire l'étoile bras et jambes tendues décollées de 5 cm) + 3 x 20 pompes + étirements. . +hydratation

SEMAINE 3 : 3 Séances espacées de 2 jours.

Objectif : Puissance Aérobic.

Séance 6 :

echt footing 10min puis 2 x 32 min de footing en fartlek (c'est à dire une séquence de footing à 60% entrecoupées de périodes fortes à 80%).

Ex sur 32 min : 6 min à 60% puis 2 min à 80% puis 6 min à 60% puis 2 min à 80% etc... jusqu'à 32 min.

Puis une pause de 8 min où on effectue des étirements et 3 x 30 abdos + 3 x 20 pompes (rythme rapide). + Lombaires 1 minute

Puis 2° séquence. (Ne pas oublier les 10 min d'étirements à la fin de chaque séance.) . +hydratation.

Séance 7 :

3à4 x 16 min fartlek selon ressenti récup 5min travail de gainage (ventral + costal + lombaires en appui sur les coudes séquences de 30'')

Echt footing 8min + montées de genou 3x25m + talons fesses 3x25m + 3x griffés jambes tendues 3x25m + 3 accélérations progressives sur 40 m.

Puis 3à4 blocs de 16 min (1min 40 à 70% et 20secondes allures très rapides mais pas en sprint et cela pendant 16min)

Fin de séance : étirements et 3 x 30 abdos + 3 x 20 pompes (rythme rapide). + Lombaires sur les coudes en gainage 30''

Séance 8 :

15 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant. + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.).

Ici 75m correspondra à une VMA de 18km/h à 100% (enlevez ou ajoutez 4m par KM/H)

Pour une VMA de 16km/h à 100% vous devez réaliser 68m en 15 secondes

Puis **2 séries** de 8 min (8') de 15''/15'' (courir de 68 à 75 mètres selon votre VMA en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes et repartir. Soit 16 efforts de 15 secondes

Récupération de 5min footing lent entre les séries.

Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop facile, ajouter 2 mètres lors de la série suivante inversement si c'est trop difficile.

Après les 2 séries, footing de 10'+ étirements puis 4 x 30 abdos +4 x 20 pompes +2 x 15 Lombaires (à plat ventre remonter et abaisser lentement les bras et les jambes. A chaque fois les bras et les jambes doivent retoucher le sol.)+ Jonglages libres pendant 5à 10 min (pour les arbitres qui aiment jouer au football. +hydratation.

SEMAINE 4 : 3 Séances espacées de 2 jours.

Objectif : Puissance Aérobie.

Séance 9

15 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.

Puis **3 séries** de 8 min de 15''/15'' (courir entre 68 et 75 mètres selon votre VMA en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes et repartir. Soit 16 efforts de 15 secondes
Récupération de 5 min footing lents entre les séries.

Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop facile, ajouter 2 mètres lors de la série suivante inversement si c'est trop difficile.

Après les 3 séries, footing de 8'+ étirements puis 4 x 30 abdos +4 x 20 pompes +2 x 15 Lombaires + jonglages libres pendant 5 à 10 min. (pour les arbitres qui aiment jouer au football) + hydratation + étirement.

Séance 10 :

IDEM SEANCE 9

Séance 11 :

15 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.).

Puis **3 séries** de 8 min (8') de 15''/15'' **BONDISSEMENT+COURSE.à 105% VMA**

(Courir 70à78 mètres en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes puis faire un maximum de sauts à la corde **jambes tendues** en 15 secondes puis marcher 15 secondes et repartir. Soit 16 efforts de 15 secondes (8 courses et 8 bondissements **jambes tendues avec ou sans corde**)

Récupération de 5 min footing lents entre les séries.

Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop facile, ajouter 2 mètres lors de la série suivante inversement si c'est trop difficile.

Après les 2 séries, footing de 8'+ étirements puis 4 x 30 abdos +4 x 20 pompes + jonglages libres pendant 5 à 10 min. +hydratation + étirements.

SEMAINE 5 : 3 Séances espacées de 2 jours.

Objectif : Puissance Aérobie.

Séance 12 :

IDEM SEANCE 11

Séance 13 :

3x4 x 16 min fartlek selon ressenti récup 5min travail de gainage (ventral + costal + lombaires en appui sur les coudes séquences de 30'')

Echt footing 8min + montées de genou 3x25m + talons fesses 3x25m + 3x griffés jambes tendues 3x25m + 3 accélérations progressives sur 40 m.

Puis 3à4 blocs de 16 min (1min 40 à 70% et 20secondes allures très rapides mais pas en sprint et cela pendant 16min)

Fin de séance : étirements et 3 x 30 abdos + 3 x 20 pompes (rythme rapide). + Lombaires sur les coudes en gainage 30'' + étirements.

Séance 14 :

15 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant. + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.).

Puis 3 séries de 7 min de 10''/20'' + 15''/15'' corde **COURSE et BONDISSEMENTS**

Effort de course : 3'' à fond (environ 25mètres) +7'' VMA distance de 52 à 56mètres puis 20'' de récupération en marchant puis efforts de bondissements pendant 15''(30à 45 saut à la corde selon niveau) .

Puis 15 secondes de repos puis sprint 3'' etc.. Pendant 7 min soit (7 sprints et 7 saut à la corde.)

SEMAINE 6 : 2à3 séances selon le niveau.

Objectif : Vitesse (Séances le lundi et mercredi vendredi si 3 séances sinon mercredi/vendredi)

SEMAINE TYPE :

Séance Récupération : le LUNDI

Sortie vélo 1h sans côtes + travail de gainage + étirements

Ou

Echauffement footing 10min puis 2 séries de 8min de 20''/20'' (20 secondes allongement de la foulée moyenne 20'' course lente 50%) Récupération 4 min hydratation + gainage

Fin de séance Etirements 15 min

Séance PMA : le MERCREDI (pas d'étirements lors de ces séances)

15 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant. + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.).

Puis **2à3 séries** de 8 min (8') de 15''/15'' (courir de 68 à 75 mètres selon votre VMA en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes et repartir. Soit 16 efforts de 15 secondes

Récupération de 5min footing lent entre les séries.

Après les 2 séries, footing de 10'+ étirements puis 3 x 30 abdos +3 x 15 pompes + gainage lombaires

Seance VITESSE : [Le VENDREDI](#)

10 min de footing d'échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.).

Puis travail de vitesse : 3 séries de 4 x 30 mètres (avec changement de directions et départ avec différentes positions de pieds ex 10m départ pieds joints largeur des hanches puis virage à 45° à droite ou à gauche +10m+virage à 45°+10m) à Vitesse MAX avec une pause de 2 min entre les répétitions et une Récupération de 8 min (5min de footing + 3min repos) entre les séries.

Finir par 15 min de footing à 60% et étirements.

Pour finir : 3x 30 abdos rapides + 3 x 10 pompes rapides + 5 à10 min de footing lent suivi d'étirements. +hydratation.

Ce programme ne prévoit pas les matchs amicaux qui devront être intégrés. Il faudra retenir que 48h avant un match on ne fait pas de puissance dont on remplace la séance prévue par un une séance vitesse (Séance N°15)

Vous pourrez trouver beaucoup d'infos (sur la vitesse sur la PMA et des tableaux d'allures pour le travail sur piste sur mon site en suivant le lien ci-dessous sur mon site rubrique STAGE ARBITRE :

<http://manuperrin.e-monsite.com/>

Bonnes vacances!...

[Manu PERRIN](#)