

PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE – ARBITRES LIGUE – Début 15/07/13

NOTICE EXPLICATIVE

La Fréquence :

Pour développer votre potentiel « endurance », 3 séances hebdomadaires paraissent indispensables en période préparatoire.

Ne pas négliger : la vitesse, le renforcement musculaire et les étirements.

Deux séances hebdomadaires constituent la limite minimale pour le maintien des acquis mais ne permettent pas l'amélioration.

L'Assiduité :

Le bénéfice est long et difficile à acquérir mais très facile à perdre (si arrêt = régression).

Plus les périodes de préparation sont longues, plus vos capacités sont acquises durablement.

Une période d'inactivité d'une semaine oblige à reprogrammer une progression d'entraînement sur 3 semaines.

L'Intensité :

Pour le calcul de la fréquence cardiaque : **FC max = 205,8 – 0,685 x âge (pulsations /min)**

Pour une évaluation en situation : *Avec un cardio-fréquence-mètre ou en prise manuelle après un effort sur 15''*

FC max = nombre de pulsations X 4 (pulsations /min)

Quelques estimations pour contrôler vos intensités de travail

VMA	FC Max	% de FCM
100%	FC Max	100 %
95%	FC Max – 5 à 10 puls/min	95 % à 98 %
90%	FC Max – 10 à 15 puls/min	90 % à 95 %
85%	FC Max – 15 à 20 puls/min	85 % à 90 %
80%	FC Max – 20 à 25 puls/min	80 % à 85 %
75%	FC Max – 30 à 35 puls/min	75 % à 80 %
70%	FC Max – 40 à 45 puls/min	70 % à 75 %
65%	FC Max – 45 à 50 puls/min	65 % à 70 %

Le Temps :

La durée de chaque effort est à respecter.

Les exercices pour améliorer l'endurance doivent être longs (15 mn et plus) mais d'intensités relativement faibles alors que les exercices permettant d'améliorer la puissance aérobie doivent être plus courts (30 secondes à 12 minutes) réalisés à des intensités élevées (80 à 100% de VMA).

Le temps de récupération entre chaque exercice est un témoin pour mesurer votre capacité de récupération (le retour à la fréquence cardiaque « normale »).

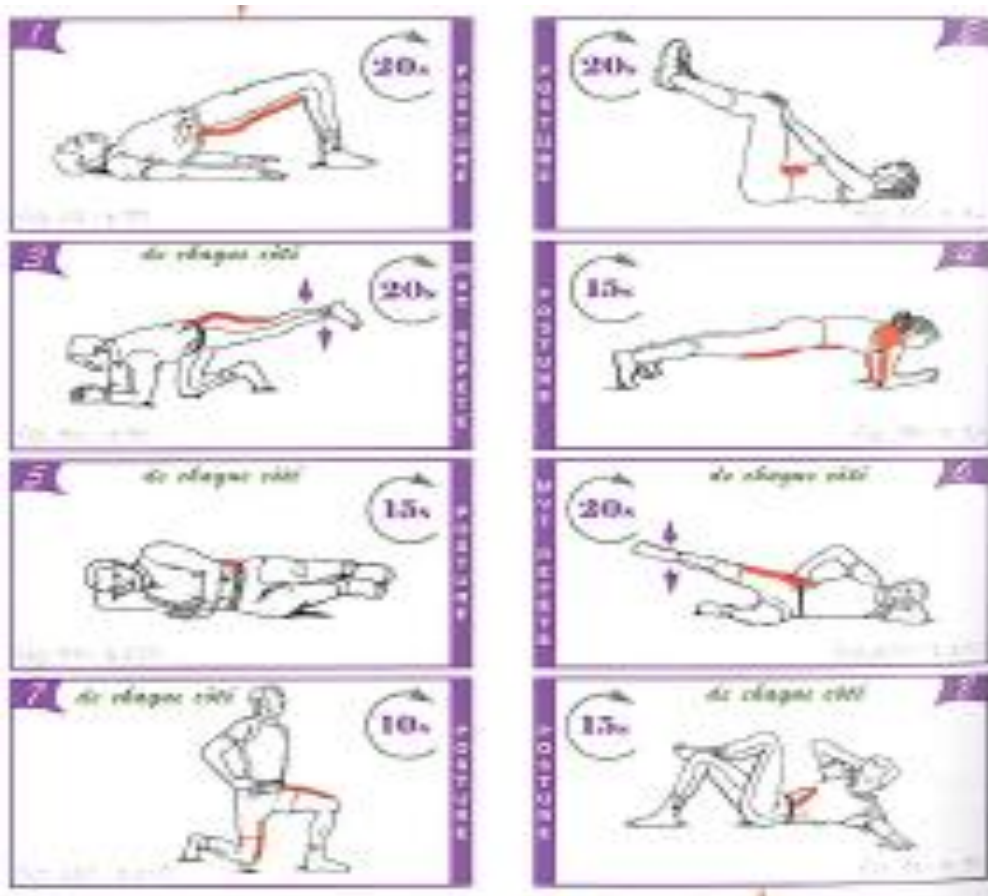
Ages	Nb. de puls/min entre répétitions	Nb. de puls/min entre séries
U20	150	125
20 – 30 ans	140	120
30 – 40 ans	130	110
40 – 50 ans	120	105

Une bonne récupération se traduit par :

- Une chute rapide de la fréquence cardiaque qui suit l'arrêt de l'exercice
- Une baisse significative de la fréquence cardiaque pendant tout ralentissement durant l'effort

Le Renforcement musculaire permet d'accroître la tonicité du muscle.

Il se fait sous la forme de circuit training à travers les exercices suivants en position statique :



Les séances de vitesse :

Attention à la récupération, elle est passive

Entre les répétitions, la récupération = 10 fois le temps travail (Ex : pour un effort de 4", je récupère 40")

Entre les séries, la récupération = temps total de la série mais pas supérieur à 3'

L'intensité des courses ne doit jamais être au maximum de vos possibilités.

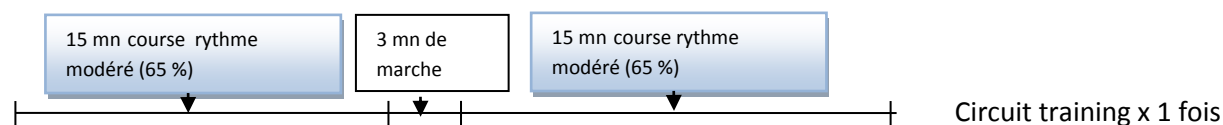
Réaliser toujours des départs lancés.

PERIODE PREPARATOIRE

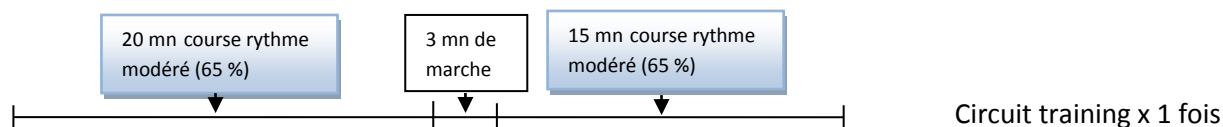
CYCLE 1 : PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

DUREE : 2 Semaines – Travail du foncier

Lundi 15 juillet :



Mardi 16 juillet :



Mercredi 17 juillet : Repos

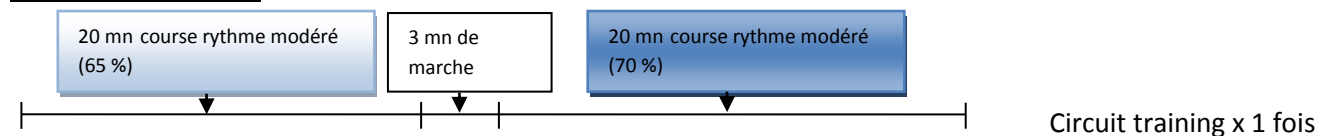
Jeudi 18 juillet : Repos

Vendredi 19 juillet :



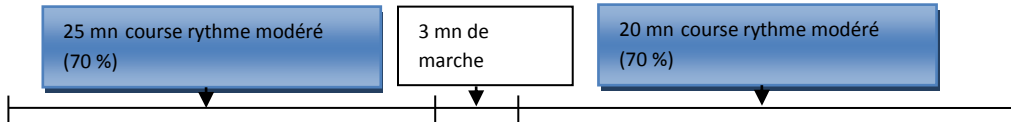
Samedi 20 juillet : Repos

Dimanche 21 juillet :



Lundi 22 juillet : Repos

Mardi 23 juillet :



Mercredi 24 juillet : Repos

Jeudi 25 juillet : Repos

Vendredi 26 juillet :



Samedi 27 juillet : Repos

Dimanche 28 juillet :



CYCLE 2 : PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

DUREE : 2 Semaines – Travail foncier et préparatoire au rythme du match

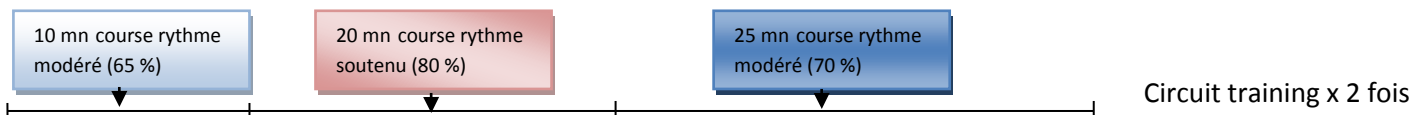
Lundi 29 juillet :



Mardi 30 juillet : Repos

Mercredi 31 juillet : Repos

Jeudi 01 aout :

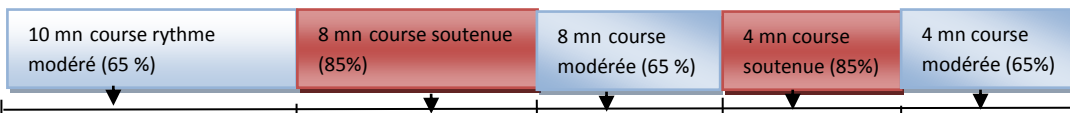


Vendredi 02 aout : Repos

Samedi 03 aout :



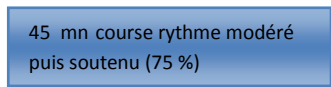
Dimanche 04 aout :



Circuit training x 2 fois

Lundi 05 aout : Repos

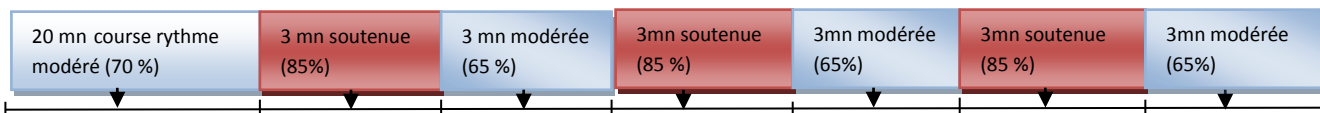
Mardi 06 aout :



Circuit training x 2 fois

Mercredi 07 aout : Repos

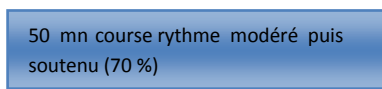
Jeudi 08 aout :



Circuit training x 2 fois

Vendredi 09 aout : Repos

Samedi 10 aout : repos si match de préparation le dimanche 11 aout, sinon séance



Circuit training x 2 fois

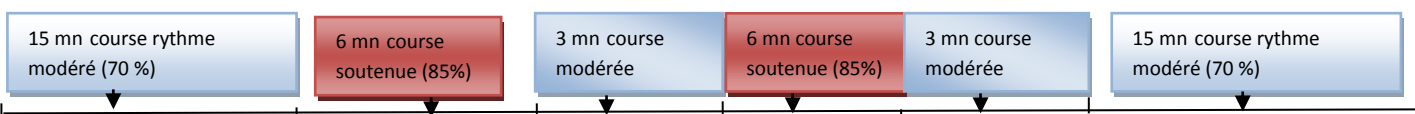
Dimanche 11 aout : repos ou match de préparation

CYCLE 3 : PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE

DUREE : 2 Semaines – Travail en relation avec le rythme du match

Lundi 12 aout : Repos

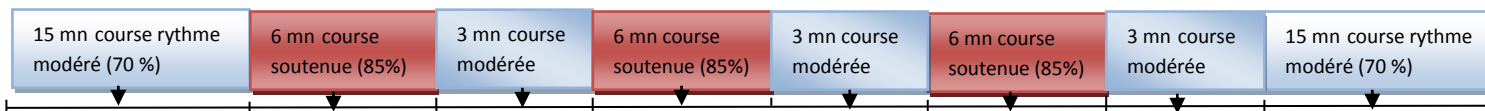
Mardi 13 aout :



Circuit training x 3 fois

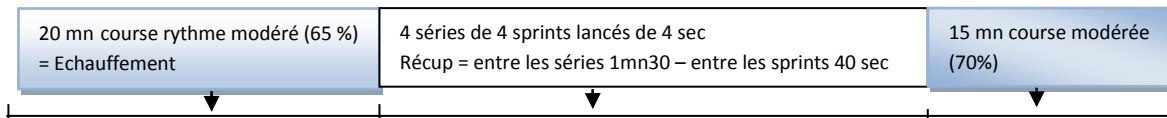
Mercredi 14 aout : Repos

Jeudi 15 aout :



Vendredi 16 aout : Repos

Samedi 17 aout :

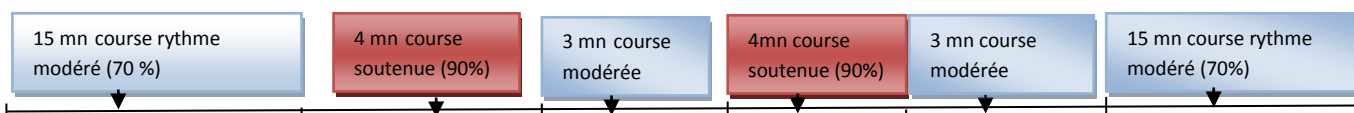


Circuit training x 3 fois

Dimanche 18 aout : Match de préparation ou Repos

Lundi 19 aout : Repos

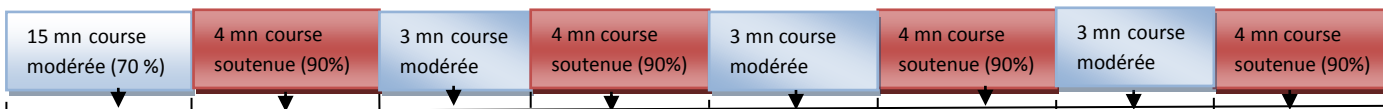
Mardi 20 aout :



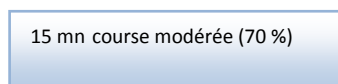
Circuit training x 3 fois

Mercredi 21 aout : Repos

Jeudi 22 aout :



Pour terminer



Circuit training x 3 fois

Vendredi 23 aout : Repos

Samedi 24 aout : Repos

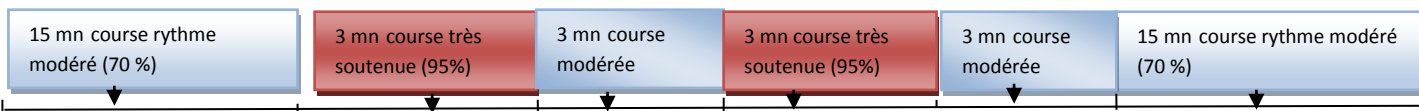
Dimanche 25 aout : Match de compétition

CYCLE 3 : AFFUTAGE

DUREE : 2 Semaines – Etre prêt pour la période de la compétition

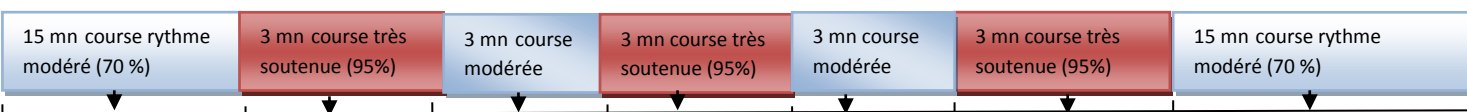
Lundi 26 aout : Repos

Mardi 27 aout :



Mercredi 28 aout : Repos

Jeudi 29 aout :



Circuit training x 3 fois

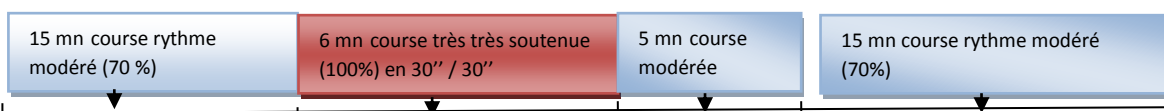
Vendredi 30 aout : Repos

Samedi 31 aout : Test Werner Helsen

Dimanche 01 septembre : Match de compétition ou Repos

Lundi 02 septembre : Repos

Mardi 03 septembre :



Circuit training x 3 fois

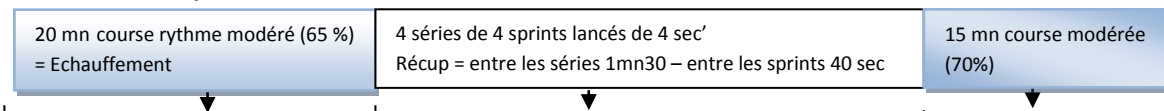
Mercredi 04 septembre : Repos

Jeudi 05 septembre :



Circuit training x 3 fois

Vendredi 06 septembre :



Circuit training x 3 fois

Samedi 07 septembre : Repos

Dimanche 08 septembre : Match de compétition