



**Préparation au stage des Arbitres Nationaux et Stagiaires Nationaux (25-26 août 2018)
Et Fédéraux et Stagiaires Fédéraux (1-2 septembre 2018).**

Programme sur 3 semaines à commencer en fonction de la date du stage.

A raison de 2 séances /semaine et une 3^{ème} séance optionnelle

(La 3^{ème} séance est fortement recommandée pour ceux qui ne tiennent pas les distances proposées)

Précautions : ce programme nécessite un minimum de préparation et d'avoir couru 3 ou 4 séances de footing de 20 à 30 min avant

Les distances proposées se basent sur 14,5km/h (pour les hommes) et 13 km/h (pour les femmes). Ces vma sont les minima de la Fiba

Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Séance 1		Séance option 1		Séance 2
Semaine 2	Séance 3		Séance option 2		Séance 4
Semaine 2	Séance 5		Séance option 3		Séance 6

Séance 1 : travail intermittent long

3 séries de : 10' footing rythme soutenu à 85% de la vma (environ 2000m (H) et 1800m (F) ,
Récup 3' entre les séries

Séance option 1 : course

30 min en continu rythme normal
Si possible essayer d'accélérer 1' toutes les 5'

Séance 2 : intermittent court

Echauffement footing 10 min
3 x 6 min en 15sec à 120%vma (73mH , 65mF) / 15 sec footing
3min de récup entre les séries

Séance 3 : travail intermittent long

4 séries de : 5' course rythme très soutenu à 90% de la vma (environ 1100m (H) et 975m (F) ,
Récup 3' entre les séries

Séance option 2 : course

35 min en continu rythme normal
Si possible, essayer d'accélérer 1' toutes les 4'

Séance 4 : intermittent court

Echauffement footing 10 min
3 x 6 min en 20sec à 115%vma (93mH , 83mF) / 20 sec footing
La 2^{ème} série se fait en aller-retour sur 30m
3min de récup entre les séries

Séance 5 : travail intermittent long

5 séries de : 3' course rythme très soutenu à 95% de la vma (environ 700m (H) et 620m (F) ,
Récup 3' entre les séries

Séance option 3 : course

40 min en continu rythme normal
Si possible, essayer d'accélérer 1' toutes les 3'

Séance 6 : intermittent court

Echauffement footing 10 min
3 x 6 min en 30sec à 110% vma (133mH , 120mF)/ 30 sec footing
La 2eme série se fait en aller-retour sur 30m - 3min de récup entre les séries



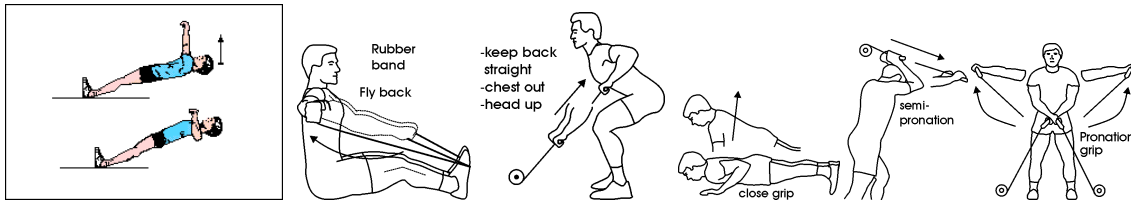
Renforcement musculaire SANS salle de muscu

Matériel nécessaire : élastique ou TRX

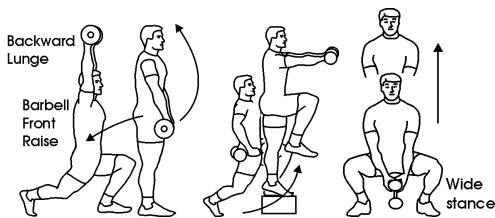
Semaine 1 : 3 séries de 12 repets/récup 10-15'' maxi et changer d'exos

Semaine 2 : 4 séries de 12 repets/recup 10-15'' maxi et changer d'exos

Semaine 3 : idem que semaine 1 mais en restant sur le même exercice. Circuit Haut (optionnel)



Circuit jambes : se fait avec le poids du corps



Attention avec les fentes, commencez tranquillement... mieux vaut faire moins de répétitions (5/jambes) et augmenter progressivement

Circuit abdos : 30'' de travail/10'' récup pour chaque exos

