



FEDERATION ALGERIEN DU FOOTBALL
COMMISSION FEDERAL DES ARBITERS
programme du 15/07 au 15/08/2017

Ce plan d'entraînement a été organisé pour un mois typique qui. veuillez discuter de ce plan avec votre entraîneur local et vous adapter à vos besoins.

- Nous recommandons que toutes les sessions d'entraînement soient supervisées par votre instructeur physique local (**CHERIFI** nasreddine doivent recevoir des commentaires de vos entrainement)
- Dédier une attention particulière aux exercices de prévention des blessures à chaque séance de formation (11+ seront disponibles).
- Si vous avez des blessures musculaires ou une forme de blessure - ne reprenez pas la séance d'entraînement normale - contactez votre physiothérapeute et votre entraîneur de remise en forme - Informez votre entraîneur **CHERIFI** nasreddine .
- Prenez soin des massages réguliers et d'autres programmes de récupération (sauna, etc.....)



ENTRAINMENT 01:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1^o semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique)

ENTRAINMENT 02:

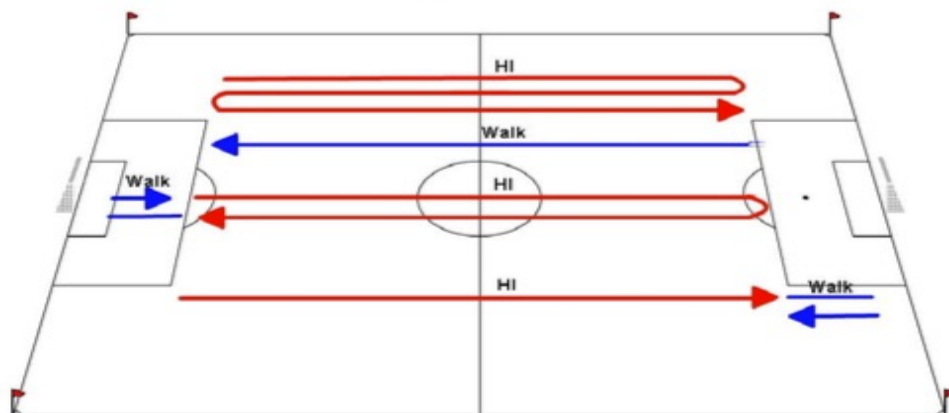
Endurance aérobie HI:

15 minutes:

échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

Exercice:

- 5 x 225m (3 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) - 45"Run / 45"walk
- 2 minutes de repos
- 5 x 150m (2 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) -30"Run / 30"walk
- 2 minutes de repos
- 5 x 75m (2 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) -15"Run / 15 " marche



Exercices de stabilité du corps gainage

Retour au calm: 5 minutes de jogging. Étirement statique.



ENTRAINMENT 03: repos

ENTRAINMENT 04:

Capacité Sprint répétée

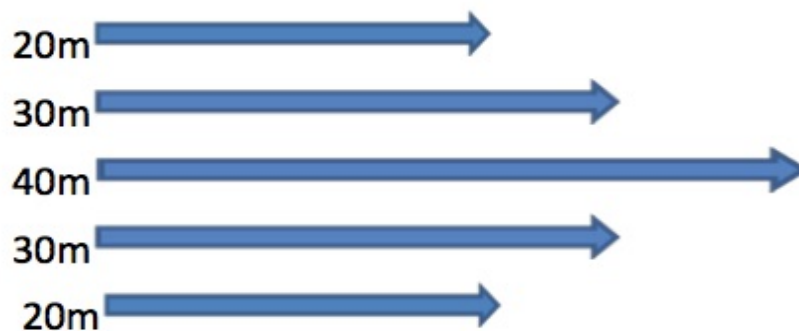
- 15 minutes:

échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Exercices de stabilité du COPRS gainage
- Refroidir: 5 minutes de jogging. Étirement statique.

Exercice RSA:

- 20m -30m-40m-30m -20m sprint (toujours en retour 30 ")
- 3 sets - récupération entre jeux 3mn



Exercices de stabilité du corps gainage

Retour au calm: 5 minutes de jogging. Étirement statique.

ENTRAINMENT 05:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1^o semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua

Jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique



ENTRAINEMENT 01:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1^o semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique)

ENTRAINEMENT 02:

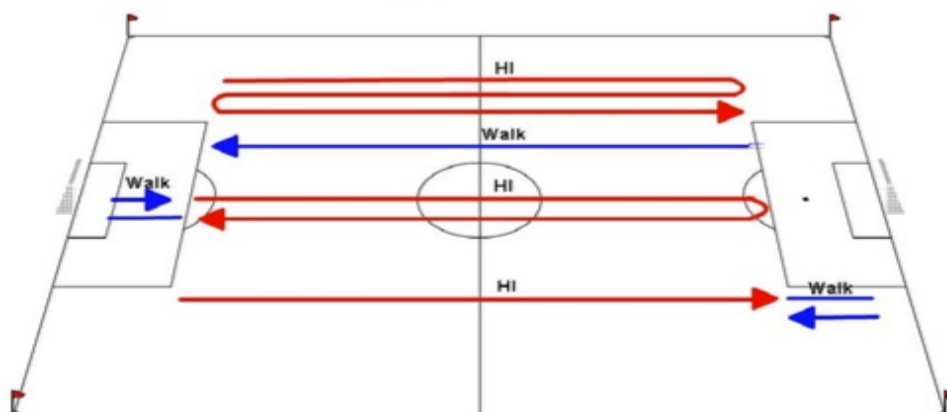
Endurance aérobie HI:

15 minutes:

échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

Exercice:

- 5 x 225m (3 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) - 45"Run / 45"walk
- 2 minutes de repos
- 5 x 150m (2 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) -30"Run / 30"walk
- 2 minutes de repos
- 5 x 75m (2 x de la zone de pénalité à la zone de pénalité) -15"Run / 15 "marche



Exercices de stabilité du corps gainage

Retour au calm: 5 minutes de jogging. Étirement statique.



ENTRAINMENT 03:

repos

ENTRAINMENT 04:

Capacité Sprint répétée

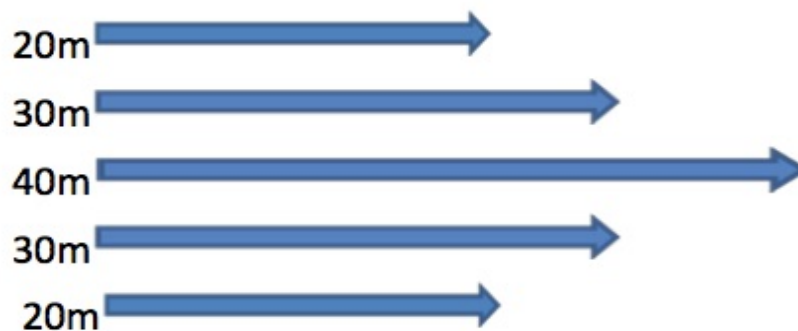
- 15 minutes:

échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Exercices de stabilité du COPRS gainage
- Refroidir: 5 minutes de jogging. Étirement statique.

Exercice RSA:

- 20m -30m-40m-30m -20m sprint (toujours en retour 30 ")
- 3 sets - récupération entre jeux 3mn



Exercices de stabilité du corps gainage

Retour au calm: 5 minutes de jogging. Étirement statique.

ENTRAINMENT 05:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1 ° semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua

Jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique



ENTRAINEMENT 01:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1^o semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique)

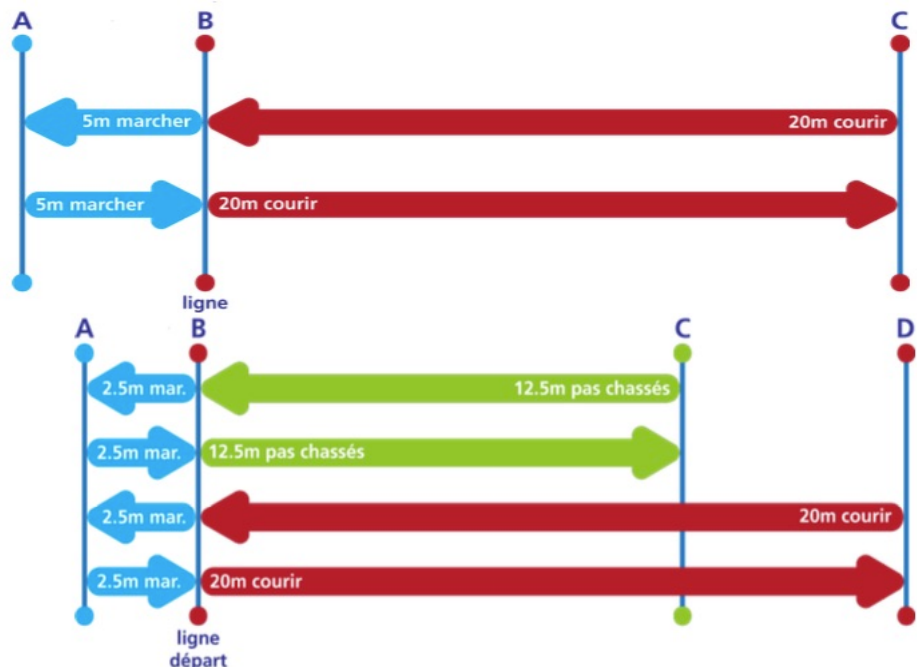
ENTRAINEMENT 02:

Endurance aérobie HI:

- 15 minutes:

Réchauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Jeu yoyo dynamique configuré pour les arbitres (ARs utilisent ARIET Set Up)
- 3 ensembles de 6 minutes: 40m dans 10 " rest 10 "
- 3mn de repos entre les sets





ENTRAINMENT 04:

Capacité Sprint répétée:

- 15 minutes:

Échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

Exercice RSA:

- 4 sets de 5 sprints:
- 1set:
- 3 secondes de sprint / 27 secondes de jogging
- 4 secondes de sprint / 26 secondes de jogging
- 6 secondes de sprint / 24 secondes de jogging
- 4 secondes de sprint / 26 secondes de jogging
- 3 secondes de sprint / 27 secondes de jogging

recuperation entre les sets 4 '

Effectuez les sets des sprints: droit et avec changement de direction (angles différents). Veuillez utiliser des zones typiques sur le terrain pour les arbitres.

- Exercices de stabilité du corps gainage
- Refroidir: 10 minutes de jogging. Étirement statique

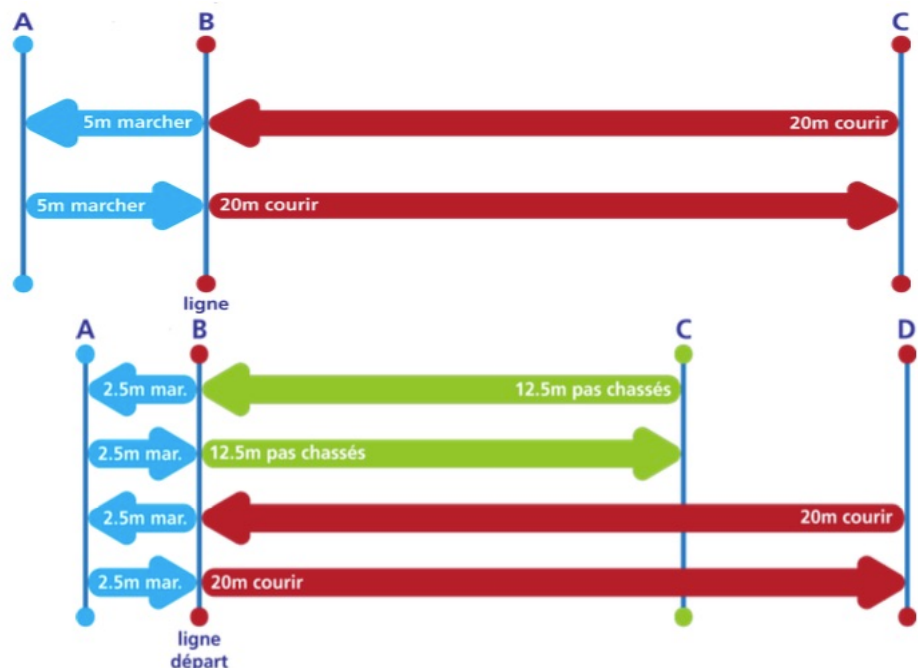
ENTRAINMENT 05:

Endurance aérobie HI:

- 15 minutes:

Réchauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Jeu yoyo dynamique configuré pour les arbitres (ARs utilisent ARIET Set Up)
- 3 ensembles de 6 minutes: 40m dans 10 " rest 10 "
- 3mn de repos entre les sets





ENTRAINEMENT 01:

Session de recuperation:

- 30 minutes de faible intensité (2 blocs de 15mn de jogging + étirement) env. 70% HR max.
- 15 minutes d'exercices d'étirement statique (maintien des positions d'étirement pendant 20 secondes).
- Du 3 novembre au 9 novembre (1^o semaine)

Ou

- 30 minutes de récupération dans la piscine (aqua jogging avec combinaison d'exercices de mobilité et d'étirement statique)

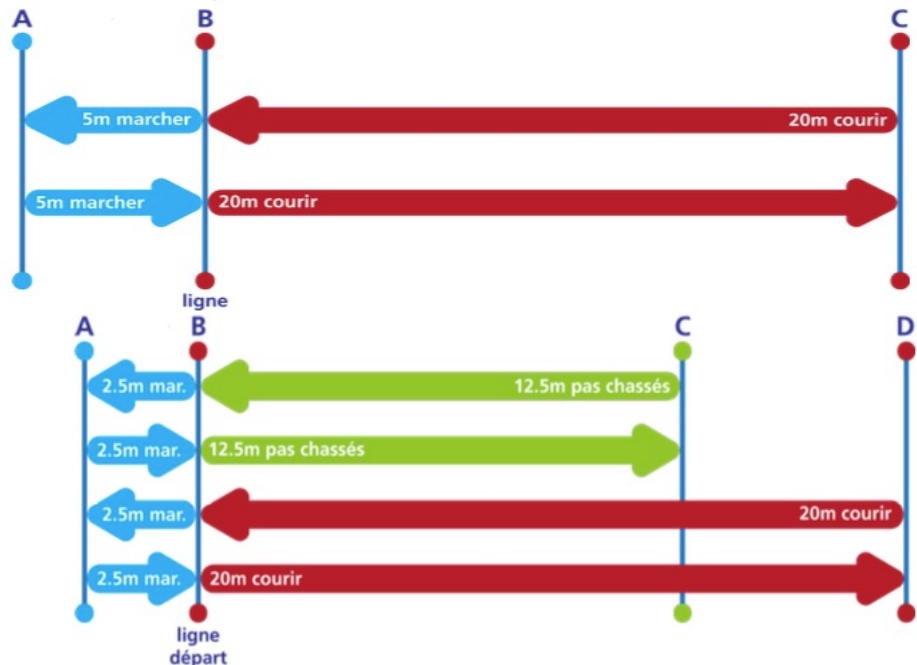
ENTRAINEMENT 02:

Endurance aérobie HI:

- 15 minutes:

Réchauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Jeu yoyo dynamique configuré pour les arbitres (ARs utilisent ARIET Set Up)
- 4 ensembles de 6 minutes: 40m dans 10 " rest 10 "
- 3mn de repos entre les sets





ENTRAINMENT 04:

Capacité Sprint répétée:

- 15 minutes:

Échauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

Exercice RSA:

- 4 sets de 5 sprints:
- 1set:
- 3 secondes de sprint / 27 secondes de jogging
- 4 secondes de sprint / 26 secondes de jogging
- 6 secondes de sprint / 24 secondes de jogging
- 4 secondes de sprint / 26 secondes de jogging
- 3 secondes de sprint / 27 secondes de jogging

recuperation entre les sets 4 ' '

Effectuez les sets des sprints: droit et avec changement de direction (angles différents). Veuillez utiliser des zones typiques sur le terrain pour les arbitres.

- Exercices de stabilité du corps gainage
- Refroidir: 10 minutes de jogging. Étirement statique

ENTRAINMENT 05:

Endurance aérobie HI:

- 15 minutes:

Réchauffement: exercices de jogging et de mobilité + étirement dynamique

- Jeu yoyo dynamique configuré pour les arbitres (ARs utilisent ARIET Set Up)
- 4 ensembles de 6 minutes: 40m dans 10 " rest 10 "
- 3mn de repos entre les sets

