

Reprise hivernale



La période des fêtes de fin d'année s'est terminée, comment reprendre correctement après une coupure physique pour être en forme lors de la reprise des championnats ?

1. Principe de progressivité

Après une coupure dans l'entraînement de l'arbitre, il est important de reprendre une activité physique de manière progressive. Cette progressivité permet d'adapter la quantité et la difficulté des entraînements petit à petit et réduit le risque de blessures.

Lors d'une reprise d'activité, l'arbitre reprend très rapidement son nombre d'entraînement par semaine mais réduit la durée et l'intensité. La durée est divisée par 2 pour les premiers entraînements puis augmentée de manière progressive. Par exemple un footing de 60 minutes en période d'activité est transformé en un footing de 30 minutes lors des premières séances de reprise.

2. Programmation proposée

La programmation suivante constitue une base qui doit être adaptée selon l'arbitre en fonction de son niveau d'entraînement, son expérience, historique de blessures et son niveau. Il est important de toujours écouter son corps et être attentif aux signaux de douleur que ce dernier peut envoyer pour adapter la charge d'entraînement.

	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Janvier	01 au 07	Footing		Footing		Footing	Prévention blessure	VMA
	08 au 14		Prévention blessure	VMA	Footing		Prévention blessure	VMA
	15 au 21		Prévention blessure	VMA		Footing	Vivacité	Match officiel

Bonne reprise !