

Plan d'entrainement estival pour arbitres régionaux

Le début de la saison 2025-2026 approche déjà et avec les traditionnels tests physiques associés, pour être performants sur le terrain et réussir les tests de début de saison, l'ETRA vous propose un plan d'entrainement progressif sur 6 semaines

Date de reprise conseillée selon la catégorie	
R1 - AR1	Lundi 16 juin
JAL Elite	Lundi 16 juin
JAL	Lundi 15 juillet
R2 - AR2 - R3 - AR3	Lundi 21 juillet

Avant chaque séance d'intensité (aérobie ou vitesse), il est important de réaliser un échauffement complet et adapté (voir fiche échauffement)

Pour chaque séance, l'intensité relative (RPE) est indiquée et doit être le marqueur de la difficulté de la séance lors de phases de course intenses.

La marche représente un effort à **1/10**
Un effort maximal long et prolongé **10/10**

Le terme "footing" correspond à une sortie à allure régulière sans difficulté (**4/10 maxi**), vous devez être en capacité de parler pendant toute la durée (aisance respiratoire)



Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Mobilisation articulaire (MA) + Footing 3*7' entrecoupé de 2' de marche	Repos	MA + Footing 3*10' Repos = 3' de marche	Repos ou activité légère (vélo, natation)	MA + Footing 2*15' Repos = 3' de marche	Repos	Test semi cooper (voir fiche) + Footing 15min
2	Repos	MA + Footing 4*10' entrecoupé de 3' de marche	Repos	4x2' modéré / 2' footing RPE 5/10	Repos	Footing	5x1' rapide / 1' footing RPE 7/10
3	Repos	MA + Footing 2*20' entrecoupé de 5' de marche	Repos	Vitesse 5*10m + 3*20m R = 1'30 entre les sprints	Repos	Footing	2 blocs de 8x30" rapide / 30" R = 3' entre blocs RPE 8/10
4	Repos	MA + Footing 2*25' entrecoupé de 5' de marche	Repos	Vitesse 5*20m + 3*30m R = 1'30 entre les sprints	Repos	Footing	4x1'/1' + 6x30"/30" + 8x15"/15" R = 3' entre blocs RPE 8/10
5	Repos	MA + Footing 35'	Repos	Vitesse 3*30m + 4*40m R = 2'30 entre les sprints	Repos	Footing	2 blocs de 15x15"/15" R = 3' entre blocs RPE 8/10
6	Repos	MA + Footing 25min	Moitié de TAISA	Repos	Footing 10-20min	Test physique de rentrée TAISA	