DISTRICT DE PARIS DE FOOTBALL
COMMISSION DÉPARTEMENTALE DE L'ARBITRAGE
6 avenue Joseph Bedier 75013 Paris
district75foot.fff.fr

PREPARATION ATHLETIQUE

Afin de réaliser cette préparation athlétique, il vous faut connaître votre Vitesse Maximale Aérobie (en km/h).

Calculer sa VMA : effectuer un échauffement complet puis réaliser le test du "Demi-Cooper" qui consiste courir la plus grande distance possible en aisance respiratoire durant 6' sur une piste d'athlétisme (400m). La distance obtenue permet d'estimer globalement votre VMA (exemple : 1600 m en 6' correspond à 16 km/h).

23 au 29 Août 2021

Lundi 23/08	60 % VMA	Courses intermittentes	1h
Mercredi 25/08	60 % VMA	Courses intermittentes	1h
Vendredi 27/08	60 % VMA	Courses intermittentes	3 fois 20mn avec 2mn de récup en marchant

30 Août au 1 septembre 2021

Lundi 30/08	60 % VMA	Courses intermittentes	1h
Mercredi 1/09	60 % VMA	Courses intermittentes	1h
Vendredi 3/09	70 % VMA	3 fois 14mn avec 2mn de récup en marchant	

DISTRICT DE PARIS DE FOOTBALL
COMMISSION DÉPARTEMENTALE DE L'ARBITRAGE
6 avenue Joseph Bedier 75013 Paris
district75foot.fff.fr

6 au 12 septembre 2021

Lundi 6/09	70 % VMA	3 fois 14mn avec 2mn de récup semi active
Mercredi 8/09	70 % VMA	2 fois 18mn avec 2mn de récup semi active
Vendredi 10/09	80 % VMA	4 fois 6 mn avec 3mn de récup semi active
Dimanche 12/09	85 % VMA	6 fois 4 mn avec 2mn de récup semi active

13 au 19 septembre 2021

Mardi 14/09	90% VMA	2 blocs de 15 fois 30/35 avec 4mn récup passive entre blocs
Jeudi 16/09	100% VMA	3 blocs de 12 fois 30/35 avec 4mn récup passive entre blocs
Samedi 18/09	Sprints	10 fois 30m (départ lancé) avec 1mn de récup passive

DISTRICT DE PARIS DE FOOTBALL
COMMISSION DÉPARTEMENTALE DE L'ARBITRAGE
6 avenue Joseph Bedier 75013 Paris
district75foot.fff.fr

20 au 26 septembre 2021

Lundi 20/09	110% VMA	4 blocs de 12 fois 15/20 avec 5mn récup passive
Mercredi 22/09	100% VMA	3 blocs de 10 fois 10/20 avec 4mn récup passive

27 septembre au 3 octobre 2021

Lundi 27/09	Sprints	8 fois 40m (départ lancé) avec 1mn de récup passive
Mercredi 29/09	100% VMA	2 blocs de 20 fois 15/20 avec 5mn récup passive

Date des tests

- 16 octobre : Futsal

- Samedi 23 octobre 2021

Bon courage !