

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : **Endurance**
Anaerobschwelle

Ort : Libre

Dauer : 75'

Aufwärmen 15'

10' jogging

3' Gelenkmobilisierung (Kopf, Schulter, Arme, Hüfte, Knieen, Fussgelenk)

+ 4 Fortschreitendebeschleunigungen

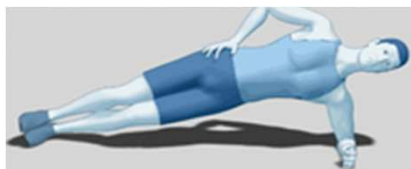
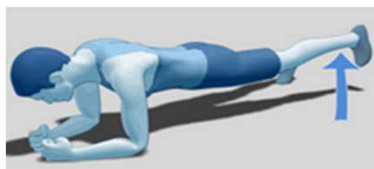
Teil 1 : Anaerobschwelle 25'

Lange Intervalle : 3x 5' z.3 - 2' z.2

Zones d'entraînement / Trainingszonen				
1	2	3	4	5
Régénération / Erholung	Endurance de base / Grundlagen- ausdauer	Seuil / Schwelle	Haute intensité / Hochintensität	Vitesse / Geschwindigkeit

Teil 2 : Rumpfstabilisierung 20'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Jacknife auf ein Bein	3	20	30
Seitliche Beugung (Schrägmuskulatur)	3	12	40
Anstieg des Beckens	3	15	30



Cool down 10'

5' leichtes Jogging

5' stretching