

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Kraft

Ort : Fitness

Dauer : 75'

Aufwärmen 15'

10' Velo oder jogging auf das Laufband

Teil 1 : Kräftigung für den Oberkörper 50'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Beinpresse	4	10	90
Beincurl sitzend	4	10	90
Abduktion sitzend	4	12	90
Adduktion sitzend	4	12	90



Teil 2 : Bauchmuskeln und Rücken 10'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Crunchs	2	15	30
Schrägmuskulatur	2	16	30
Superman	2	16	30

