

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : **Endurance**
Medium Intensity

Ort : Fussballfeld

Dauer : 60'

Grundlagenausdauer 45'

45' laufen im Zone 2 et 3 (Hügelichestrecke, Vita Parcours)

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

Stretching / Beweglichkeit 10'

5 - 10' stretching (Quadrizeps, Ischias, Waden, Gesässmuskeln, Adduktoren)

