

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Wettkampf

Trainingsform : **Ausdauer**  
High Intensity

Ort : Leichtathletikbahn

Dauer: 75'

## Aufwärmen 15'

10' jogging

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

+ 4 Fortschreitendebeschleunigungen

## Teil 1 : High Intensity 35'

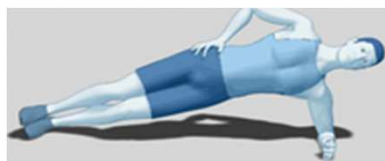
Kurze Intervalle : 2x [ 10x 30" z.4 - 30" z.2 ]

Erholung : 10'

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