

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : High Intensity

Ort : Fussballfeld

Dauer : 75'

## Aufwärmen 20'

10' jogging

5' Gelenkmobilisierung

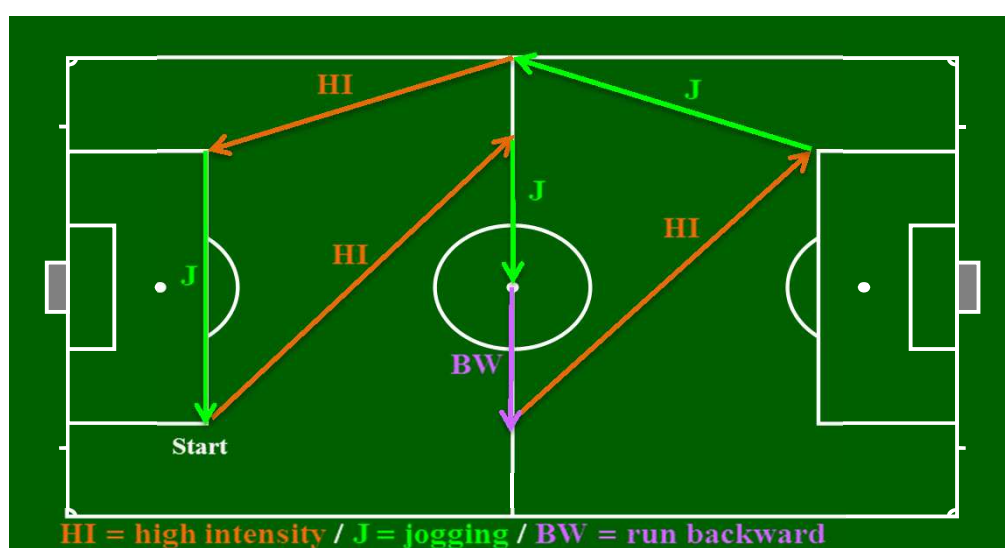
3 Fortschreitendebeschleunigungen

## Teil 1 30'

Serie 1 12 Runde 1 Rund = ungefähr 50''

Erholung 5'

Serie 2 12 Runde 1 Rund = ungefähr 50''



## Cool down 10'

5' jogging

5' stretching