

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Kraft

Ort : Frei

Dauer : 75'

Aufwärmen 15'

10' jogging oder Velo

5' Gelenkmobilisierung (Kopf, Schulter, Arme, Hüfte, Knieen, Fussgelenke)

Teil 1 : Bekräftigung 45'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Squats	4	10	60
Bizeps (Thera-Band)	4	10	60
Ausfallschritt	4	8	45
Trizeps (Thera-Band)	4	10	60
Rumpfdrehung (Thera-Band)	2	8	45



Teil 2 : Rumpfstabilisierung mit Swissball 15'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Stabilisierung-erhöhung des Beines	2	12	60
Schrägmuskulatur	2	8	60
Rückenmuskulatur	2	12	60

