

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : **Ausdauer**
Anaerobschwelle

Ort : Frei

Dauer : 75'

Aufwärmen : 15'

10' jogging

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

+ 4 Fortschreitendebeschleunigungen

Teil 1 : Anaerobschwelle 40'

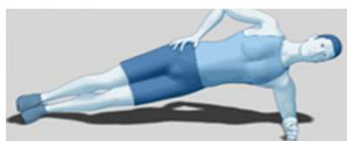
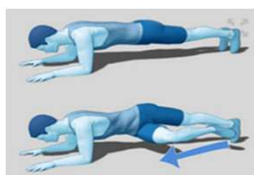
Lange Intervalle : 2x 10' z.3 - 10' z.2

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)
Brett + Hüftgekreuztebeugung	3	10	30
Seitliche Beugung (Schrägmusk)	3	12	40
Superman	3	12	40



Cool down 10'

5' leichtes jogging

5' stretching