

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : **Endurance**  
High Intensity

Ort : Fussballfeld

Dauer: 75'

## Aufwärmen 15'

10' jogging

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

+ 4 Fortschreitendebeschleunigungen

## Teil 1 : High Intensity 35'

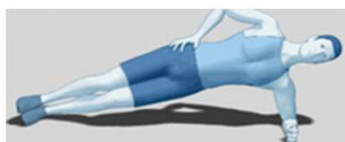
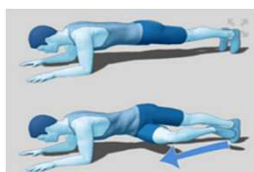
Kurze Intervalle : 2x [ 3x 2' z.4 - 2' z.2 ]

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 (Schrägmuskulatur)	3	12	40
Superman	3	12	40



## Cool down 10'

5' leichtes Jogging

5' stretching