

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase Vorbereitung

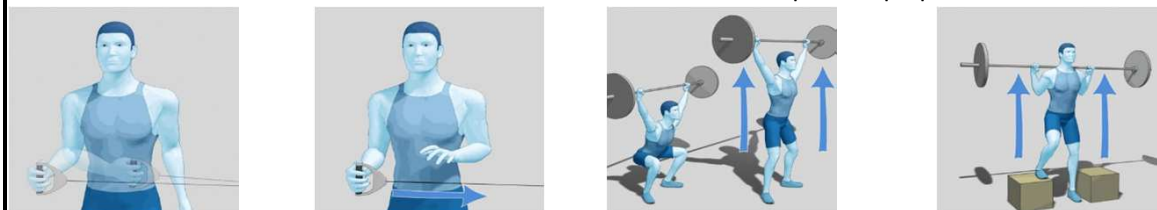
Trainingsform : Kraft

Ort : Fitness

Dauer : 90'

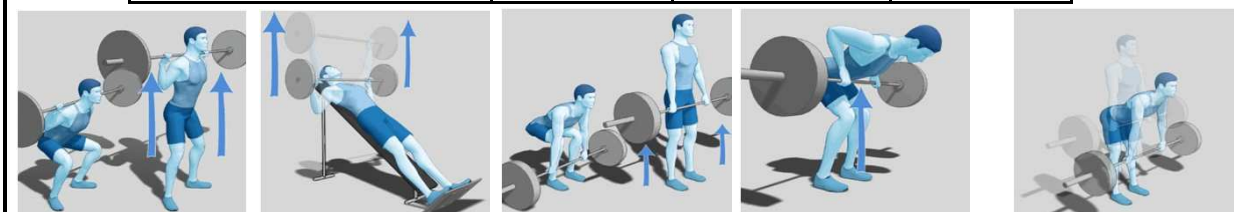
Aufwärmen 15'

2x10 Schulter : Aussererotatione / Innererotatione, overhead squat, step up seitlich



Teil 1 : gesamte Bekräftigung, 50'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Squat komplett	4	10	60
Bankdrücken schräggestellt	4	10	60
Vom Boden hochheben	4	10	60
Rowing schräg nach vorne	4	10	60
Vom Boden hochheben aus Rur	4	10	60



Teil 2 : Bekräftigung Rumpf 15'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Stabilisierung-erhöhung des Beines	2	20	30
Brett auf Ball	2	20	30
Bauchmuskeln	2	20	30

