

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Schnelligkeit und Agilität

Ort : Fussballfeld

Dauer : 75'

Aufwärmen 15'

10' jogging

5' Lauschule Übungen (skipping, Ferse-Gesäss, Gekreuzteschritte, Lauf mit gestreckte Beine, Rückwärtslauf) + 3 stufenweise Beschleunigungen

Teil 1 : Geschwindigkeit 30'

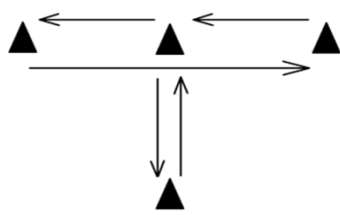
Sprints 2x [4x 20m, 4x 25m, 4x30m]

Erholung : 1' - 4'

Zones d'entraînement / Trainingszonen				
1	2	3	4	5
Régénération / Erholung	Endurance de base / Grundlagen- ausdauer	Seuil / Schwelle	Haute intensité / Hochintensität	Vitesse / Geschwindigkeit

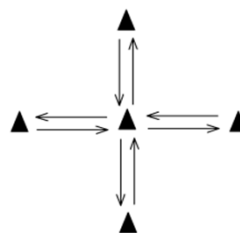
Teil 2 : Agilität 20'

"T exercise" (6x)



Erholung : 1'

"X exercise" (4x)



Erholung : 1'

Cool down 10'

5' leichtes Jogging um Feld

5' stretching Beine (Quadrizeps, Bizeps femoris, Waden, Adduktoren)