

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : High Intensity

Ort : Fussballfeld

Dauer : 75'

Aufwärmen 20'

Jogging 10'

Gelenkmobilisierung 5'

3 Fortschreitendebeschleunigungen

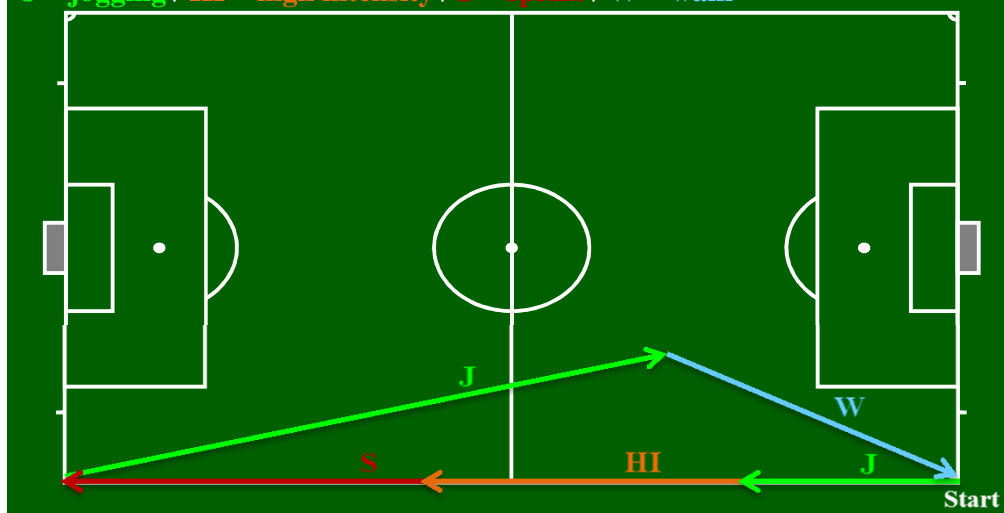
Teil 1 30'

Serie 1 6 Runde 1 Rund = ungefähr 2'

Erholung 5'

Serie 2 6 Runde 1 Rund = ungefähr 2'

J = jogging / HI = high intensity / S = sprint / W = walk



Cool down 10'

5' jogging

5' stretching