

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase Vorbereitung

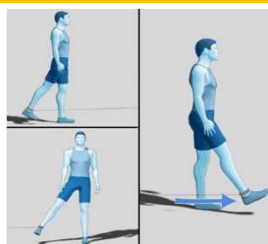
Trainingsform : Kraft

Ort : Fitness

Dauer : 90'

## Aufwärmen 15'

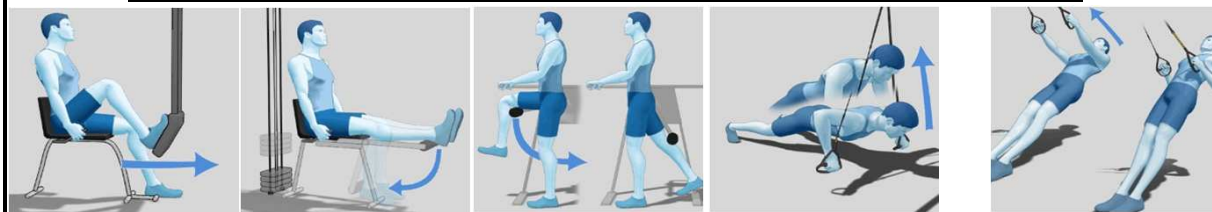
2 Serien von 10 Wiederholungen  
beidseitig (Adduktoren, Abduktoren,  
Streckmuskeln, Beugemuskeln)



Mit Theraband oder Kabel mit  
einem Seilzug verbunden  
möglich

## Teil 1 : Bekräftigung der Arme und Beine : 60'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Beinpresse	4	10	60
Leg curl (Rückkehr mit 1 Bein)	4	8	60
Hüftdehnung	4	8	60
Liegestütze TRX	4	10	60
Rowing TRX	4	10	60



## Teil 2 : Rumpfstabilisierung 10'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Dehnung Arm-Bein	2	20	30
Abwechslung Brett seitlich	2	20	30
Bauchmuskeln	2	20	30

