

Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : **Ausdauer**
Grundlagenausdauer

Ort : Frei

Dauer : 60'

Grundlagenausdauer 45'

45' laufen in der Zone 2 (flache Strecke auf Strasse oder Leichtathletikbahn)

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

Stretching / Beweglichkeit 10'

5 - 10' stretching (Quadrizeps, Hamstrings, Waden, Gesässmuskeln, Adduktoren)

