

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Kraft

Ort : Frei

Dauer : 75'

## Aufwärmen 15'

10' jogging oder Velo

5' Gelenkmobilisierung (Kopf, Schulter, Arme, Hüfte, Knieen, Fussgelenke)

## Teil 1 : Bekräftigung 40'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Squats	4	10	60
Ausfallschritt	4	10	60
Liegestütze	4	8	45
Step Up	4	10	60



## Teil 2 : Rumpfstabilisierung 20'

	Serien	Wiederholungen	Ruhe (s)
Jacknife auf 1 Bein	3	20	30
Seitliche Beugung (Schrägmuskulatur)	3	12	40
Anstieg des Beckens	3	15	30

