

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : High Intensity

Ort : Fussballfeld

Dauer : 60'

## Aufwärmen 20'

10' Springseil

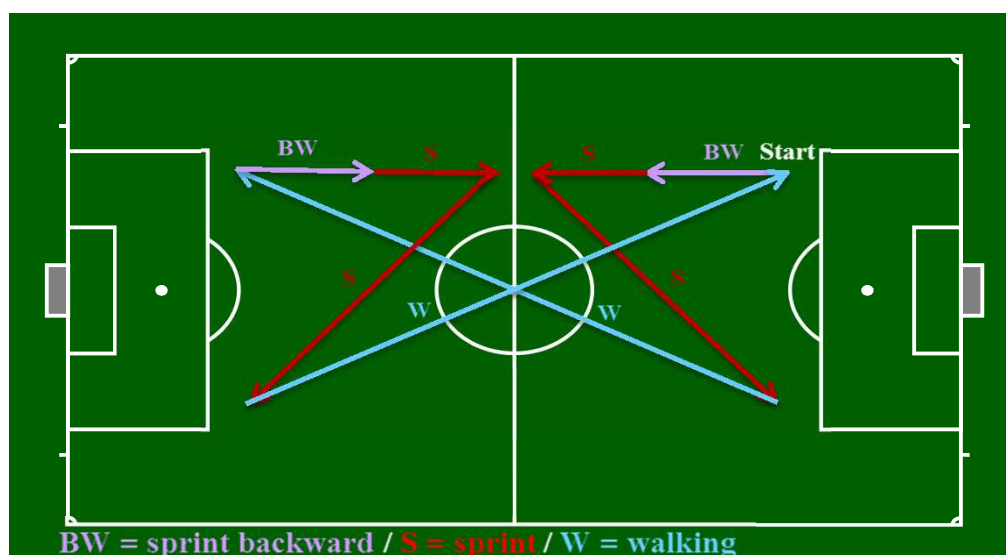
10' Koordination, progressive Steigerung der Intensität

## Teil 1 : High Intensity 20'

Serie 1 8 Runde 1 Rund = ungefähr 1'

Erholung 5'

Serie 2 8 Runde 1 Rund = ungefähr 1'



## Cool down 10'

5' leichtes Jogging

5' stretching