

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistent

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Kraft

Ort : Fitness

Dauer : 90'

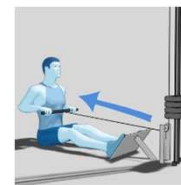
## Aufwärmen 10'

2 Serien von 10 Wiederholungen : Schulter : Innererotatione / Aussererotatione / Rotation nach oben



## Teil 1 : Kräftigung der Arme : 60'

	Séries	Répétitions	Repos (s)
Butterfly reverse (liegend)	4	10	60
Bankdrücken	4	8	60
Pull-down	4	10	60
Schulterabduktion	4	8	60
Liegender Butterfly	4	10	60
Rowing	4	10	60



## Teil 2 : Rumpfstabilisierung 15'

	Séries	Répétitions	Repos (s)
Aufrichtung sitzend auf 1 Bein	2	15	30
Planche + flexion croisée de la hanche	2	10	30
Sit-ups links und rechts	2	16	30

