

REFITCOM

REFEREES FITNESS COMMUNITY

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
Woche 1	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	FREI/ SPIEL
	LAUF: HIT	MOBI HÜFTE MOBI ISCHIOS MOBI HÜFTBEUGER (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: RSA / SPRINT 1	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: GA2 (20min)	

Woche 2	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	FREI/ SPIEL
	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. WALLDRILL (6 x 10sec halten) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. Seitstütz (4 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	LAUF: GA2 (35 min)	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. KREUZHEBEN (3 x 8 - 10 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 4. RUDERN + THERABAND (3 x 15 - 20 WH) 5. UAST (3 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: RSA / SPRINT 2	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (2 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (2 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (2 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (2 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (2 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	

Woche 3	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	FREI/ SPIEL
	LAUF: HIT	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 40 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 40 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: RSA / SPRINT 1	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 40 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 40 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: GA2 (20min)	

REFITCOM

REFEREES FITNESS COMMUNITY

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer		
Woche 4	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (2 x 10 WH) 2. WALLDRILL (2 x 10sec halten) 3. LIEGESTÜTZ (2 x 10 WH) 4. Seitstütz (2 x 30 sec) (je 30 sec Pause)	Lauf GA1 (45 min)	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. KREUZHEBEN (2 x 8 WH) 2. HIP THRUSTERS (2 x 8 WH) 3. STANDWAAGE (2 x 6 WH) 4. RUDERN + THERABAND (2 x 15 WH) 5. UAST (2 x 30 sec) (je 30 sec Pause)	Lauf GA2 (30 min)	FREI	FREI/ SPIEL

	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	
Woche 5	LAUF: HIT	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 45 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 45 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: RSA / SPRINT 2	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (4 x 45 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 45 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: GA2 (20min)	FREI/ SPIEL

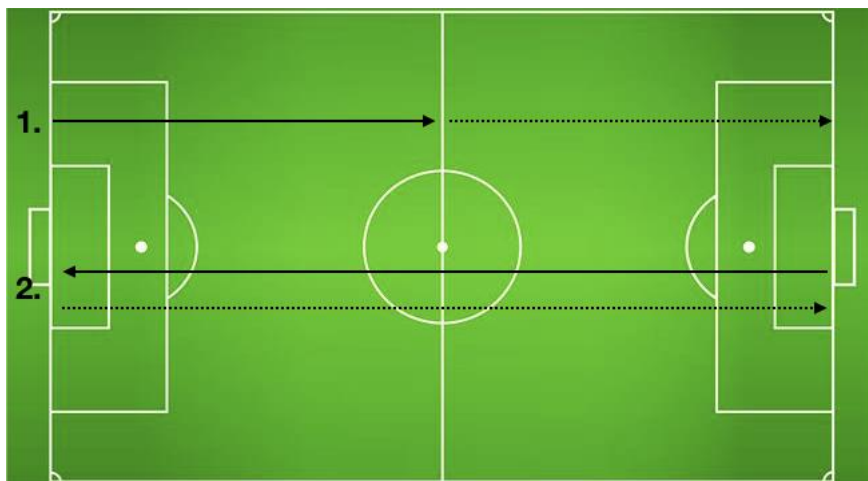
	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	Ausdauer	Kraft+Mobi	
Woche 6	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (4 x 10-15 WH) 2. WALLDRILL (6 x 10sec halten) 3. LIEGESTÜTZ (4 x 10-20 WH) 4. Seitstütz (4 x 50 sec) (je 20-30 sec Pause)	Lauf GA2 (40 min)	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. KREUZHEBEN (3 x 8 - 10 WH) 2. HIP THRUSTERS (3 x 8-12 WH) 3. STANDWAAGE (3 x 6 -10 WH) 4. RUDERN + THERABAND (3 x 15 - 20 WH) 5. UAST (3 x 50 sec) (je 20-30 sec Pause)	WARM UP: MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 1 x 20 sec 20 sec Pause) LAUF: RSA / SPRINT 1	MOBI HAMSTRINGS HÜFTHEBEN nach COOK HÜFTMOBILISATION (je 1x 10 WH 10 sec Pause) TIEFENSTABI 1-4 (je 2 x 20 sec 20 sec Pause) Zirkel: 1. SCHRITTKNIEBEUGE (2 x 10-15 WH) 2. HIP THRUSTERS (2 x 8-12 WH) 3. LIEGESTÜTZ (2 x 10-20 WH) 4. STANDWAAGE (2 x 6 -10 WH) 5. Seitstütz (2 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause) 5. UAST (3 x 30 sec) (je 20-30 sec Pause)	FREI/ SPIEL

REFITCOM

REFEREES FITNESS COMMUNITY

REGENERATION	GA1	GA2	HIT	SPRINT 1	SPRINT 2
LAUF bei 45-60% HFmax	LAUF bei 55-70% HFmax	LAUF bei 70-85% HFmax	4x ----- 4min (85-100% HFmax) + 3min (locker laufen)	10x ----- 1. 40m 2. 80m Pause: jeweils locker die gleiche Strecke laufen	5x ----- 1. 20m 2. 40m 3. 60m 4. 80m Pause: jeweils locker zurück laufen

SPRINT 1



SPRINT 2

