

# Cardiotrainer A-Lizenz

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeitfressern“ umgehst

## Grundlagen des Cardiotrainings

### Trainingsplanung, -steuerung und -methoden

Die motorische Fähigkeit Ausdauer, der Trainingsprozess, Trainingsprinzipien, erfolgreiche Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer, systematische Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Bewegungsformen im Ausdauertraining  
Cardiogeräte im Fitnessstudio, Trainingsprogramme im Überblick, Trends und aktuelle Entwicklungen

## Ausdauertraining in der Praxis

### Cardiotraining 4.0: digitales Training

Innovationen, Entwicklungen und Digitalisierung im Cardiotraining, virtuelles Cardiotraining, Wearables, Fitness-Tracker, Bedeutung von Fitness-Apps im Cardiotraining

### Leistungsdiagnostik im Cardiotraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Testarten und -verfahren, Belastungsverfahren, Auswahl der geeignetsten Ergometer für einen Leistungstest, Kontraindikationen, Testabbruchkriterien, Laufbandtests, Laktatdiagnostik, Einsatz sportmedizinischer Software zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

## Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Fettstoffwechseltraining vs. Training zur Körperfettreduktion, Wettkampfvorbereitungen und leistungsorientiertes Ausdauertraining (Marathon, Triathlon), Minimal- und Optimalprogramme, Training bei Vorerkrankungen und körperlichen Einschränkungen, Cardiotraining während und nach der Schwangerschaft

Erarbeitung eines Trainingskonzepts unter Zuhilfenahme von Activity-Trackern



## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Präsenzphase (PP)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie			<b>WEB:</b> Check-In-Webinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Grundlagen des Cardiotrainings: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden	<b>OT 1:</b> Grundlagen des Cardiotrainings		<b>PP 1:</b> Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
2			<b>WEB 1:</b> Fitnesstraining 4.0: digitales Training	
3			<b>WEB 2:</b> Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining	
<b>Abschlussprüfung: Abschlussarbeit</b>				

