

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 WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie			WEB: Check-In-Webinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Grundlagen des Cardiotrainings: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden	OT 1: Grundlagen des Cardiotrainings		PP 1: Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
2			WEB 1: Fitnesstraining 4.0: digitales Training	
3			WEB 2: Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Cardiotraining	
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				

