

# AUSDAUERTRAINER 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

## BESONDERHEITEN DES AUSDAUERTRAININGS

### Grundlagen des Ausdauertrainings: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden

Die motorische Fähigkeit Ausdauer, der Trainingsprozess, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer, Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Bewegungsformen im Ausdauertraining, Cardiogeräte im Fitnessstudio, Trainingsprogramme

## AUSDAUERTRAINING IN DER PRAXIS

### Fitnessstraining 4.0: Digitales Training

Innovation/Digitalisierung: der virtuelle Trainer, Wearables/Fitness Tracker, Apps

### Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Testarten, Belastungsverfahren, Auswahl der geeignetsten Ergometer für einen Leistungstest, Fahrradergometer, Kontraindikationen, Testabbruchkriterien, Laufbandtests, Laktatmessung

### Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Ausdauertraining

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Fettstoffwechseltraining vs. Training zur Körperfettreduktion, Wettkampfvorbereitungen/Leistungsorientiertes Ausdauertraining (Marathon, Triathlon), Minimal- und Optimalprogramme, Training bei Erkrankung/Beschwerden, Training während/nach der Schwangerschaft

## Lizenzprüfung Ausdauertrainer A-Lizenz

Abschlussarbeit: Erarbeitung eines Trainingskonzepts mit Zuhilfenahme von Activitytrackern o. ä.

## 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 Ausdauertrainings: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden	<b>OT 1:</b> Grundlagen des Ausdauertrainings			<b>PP 1:</b> Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
2			<b>WEB 1:</b> Fitnessstraining 4.0: Digitales Training		
3			<b>WEB 2:</b> Zielgruppenspezifische Trainingsplanung im Ausdauertraining		
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG:</b> Lizenzprüfung					

