

Cardiotrainer A-Lizenz

Grundlagen des Cardio- trainings

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

Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

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 Cardio- training

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 Trainings- planung 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)	Präsenzphase (PP)
1	SB 1: Grundlagen des Cardiotrainings: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden	OT 1: Grundlagen des Cardiotrainings	WEB 1: Zeit- und Selbstmanagement	
2			WEB 2: Fitnesstraining 4.0: digitales Training	PP 1: Leistungsdiagnostik im Cardiotraining 1 Tag
3			WEB 3: Zielgruppenspezifische Trainings- planung im Cardiotraining	
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit				

