

# 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 IM AUSDAUERTRAINING

### Ausdauertraining: 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

## DAS SYSTEM AUSDAUERTRAINING

### Ausdauersportarten

Belastungssteuerung, Ausrüstung, Bewegungsanalyse und -spezifika

### Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining

Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Belastungsverfahren, Testabbruchkriterien

### Ausdauertraining im Teamsport

Saisonplanung, sportartspezifisches Ausdauertraining

### Regeneration: Die Ruhe nach dem Sturm

Aktive und passive Regenerationsmaßnahmen, Ernährung, Entspannung

## Lizenzprüfung Ausdauertrainer A-Lizenz

Klausur

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
<b>Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie</b>			<b>WEB:</b> Check-In-Webinar  <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Ausdauertraining: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden	<b>OT 1:</b> Ausdauertraining		<b>S 1:</b> Leistungsdiagnostik im Ausdauertraining <i>2 Tage (präsent)</i>
2			<b>WEB 1:</b> Ausdauertraining: Trainingsplanung, -steuerung und -methoden  <b>WEB 2:</b> Ausdauertraining im Teamsport  <b>WEB 3:</b> Regeneration: Die Ruhe nach dem Sturm	
3				
<b>LIZENZPRÜFUNG: Klausur</b>				

