

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

