



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Intensität im Ausdauertraining



29.07.2021



18:30-20:00 Uhr

Referent:
Prof. Dr.
Christoph Zinner



INTENSITÄT MIT AUSDAUERTRAINING

Viele Ausdauersportarten und -disziplinen wie Skilanglauf, Mittel- und Langstreckenlauf, Radsport, Schwimmen, Rudern etc. unterscheiden sich erheblich voneinander. Nicht nur durch verschiedene Zeiträume der Belastung, sondern vor allem aufgrund ihrer muskulären Beanspruchung ergeben sich deutliche sportartspezifische Unterschiede in der Gesamtbelastung des kardiopulmonalen und auch muskuloskelettalen Systems.

Diesen Unterschieden muss im Training Rechnung getragen werden, was allgemeine Aussagen zu Inhalten, Umfängen und Intensitätsverteilungen im Ausdauertraining nicht zulässt. Dieser Vortrag soll einen Überblick über die aktuelle Datenlage zu diesem Thema geben und Perspektiven zeigen, welchen Einflüssen Anpassungen an ein Ausdauertraining unterliegen.

Termin: Donnerstag, 29. Juli 2021

Zeit: Beginn: 18:30 Uhr
Ende: 20:00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Lehrgangsinhalte:

- * Sportartspezifische Unterschied verschiedener Ausdauersportarten in der Gesamtbelastung des kardiopulmonalen und auch muskuloskelettalen Systems
- * Einflüsse, die die Anpassungen an ein Ausdauertraining bestimmen
- * Überblick über die aktuelle Datenlage zu diesem Thema

Referentin: * **Prof. Dr. Christoph Zinner**, Experte für Ausdauersport und Leistungsdiagnostik

Lizenzverlängerungslehrgang!

Diese Fortbildung kann mit 2 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

Teilnehmerzahl: 15 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

Anmeldungen: bis **spätestens 19. Juli 2021** unter
https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Intensitaet_im_Ausdauertraining/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592