

## AUSSCHREIBUNG

### Fortbildung Leistungsdiagnostik Theorie & Praxis

---

**DATUM:** 18. November 2023, ca. 9.30 bis 16.30 Uhr

**ORT:** Garmisch-Partenkirchen

**FORTBILDUNG:** 8 UE

**LEHRGANGSLEITUNG:** Philipp Peter

---

Ziel des Workshops ist es Einblick in verschiedene Methoden der Leistungsdiagnostik zu erhalten und diese sowohl in der Theorie zu erarbeiten und zu diskutieren sowie zum Teil in der Praxis umzusetzen und auszuprobieren.

#### THEMEN:

- Methoden der Ausdauerleistungsdiagnostik
- Messgrößen Vo<sub>2</sub>max, V<sub>l</sub>max, Schwelle/FTP, Fatmax, etc.
- Spiroergometrie in der Praxis (Durchführung & Auswertung)
- Umsetzung in die Trainingspraxis (Trainingszonen, Inhalte, etc.)

**ABLAUF:** Details werden noch bekannt gegeben.

#### Anforderungen:

Keine

#### Anmeldung:

über Phönix