

CRA- Academy Ausbildung Indoor- Cycling- RPM Sprint Instruktor/ Coach

RPM Sprint Instruktor/ Coach – CRA Certified

(Dauer 1 Kurstag)

Die offizielle leistungsorientierte Grundausbildung der CyclingRide Academy (CRA)

RPM & Sprint sind die **leistungsorientierten Formate** im CyclingRide Academy System.

RPM steht für **kontrollierte, musikgeführte Ausdauer und Peak-Arbeit**.

Sprint steht für **maximale, neuromuskuläre Aktivierung im Sitzen**, basierend auf klaren Intervallmodellen.

Diese kompakte 1-Tages-Ausbildung vermittelt dir alle Fähigkeiten, um beide Formate **professionell, sicher und strukturiert** zu unterrichten – im typischen CRA-Stil: präzise, ruhig, technisch sauber und klar geführt.

Was dich erwartet – klare Strukturen, starke Intensität

In dieser Ausbildung lernst du, wie du:

- **RPM-Lektionen rhythmisch, sauber und musikgeführt** aufbaust
- **Sprint-Intervalle zeitbasiert**, sicher und maximal effektiv einsetzt
- Intensitäten über **CRA-Farben, Cadence & Load** steuerst
- Technik & Haltung nach CRA-Standard korrigierst
- Unterschiede von **musikgeführtem RPM vs. zeitgeführtem Sprint** sicher vermittelst
- kurze, klare **Mini-Lektionen (RPM oder Sprint)** strukturiert anleitest
- Teilnehmer*innen durch **Countdowns, Technik-Cues & Sicherheits-Cues** führt

Diese Ausbildung richtet sich an Instruktor:innen, die Leistung, Technik und Intensität **zielgerichtet coachen** und ein offiziell anerkanntes **CRA RPM/Sprint Zertifikat** erreichen möchten.

Was du nach der Ausbildung kannst

✓ Fachlich & Technisch

- sauberes Bike-Setup, Griff- & Fahrpositionen erklären
- Mid- & High-Cadence im RPM sicher coachen
- Sprint-Technik im Sitzen (110–140 RPM) korrekt vermitteln
- Unterschiede von RPM vs. Sprint klar aufzeigen

✓ Trainingslehre & Intensität

- CRA-Farbsystem sicher anwenden (Weiss–Schwarz)
- RPE, Cadence & Load kombinieren
- Sprint-Energie (ATP-CP) & RPM-Intensitätslogik verstehen

✓ Coaching & Didaktik

- Technik-, Musik- und Sicherheits-Cues klar anwenden
- Cadence-Führung im RPM / Countdown-Führung im Sprint

- Lektionen / Lektionsarten richtig und strukturiert planen, umsetzen und coachen

Ausbildungsinhalte:

Theorie (kompakt, relevant, klar strukturiert)

- Technik, Haltung & Sicherheit
- RPM vs. Sprint – Struktur, Ziel, Intensität
- Energiesysteme, Cadence-Bereiche, Intensitätsdreieck
- CRA-Farben & RPE
- Musiklehre (RPM): BPM, Beat, Trackdramaturgie
- Zeitführung (Sprint): Intervalle & Countdown
- Kursaufbau & Lektionsdesign
- Coaching & Fehlerkorrektur

Praxis (2 vollständige Praxisblöcke)

- Technikfahrt (RPM & Sprint Basics)
- RPM Mid-Cadence + Peak
- Sprint-Basisintervalle (15–20–30 Sek, sitzend, schwarz)
- Cueing- & Coaching-Sequenzen

Vorbereitungsphase & Prüfungen

- Erstellung einer 12–15 Min Mini-Lektion (RPM oder Sprint)
- Theorieprüfung (30 Fragen, MP + OF)
- Praxisprüfung Fahrtechnik
- Lehrprobe / Teaching Assessment

Kursablauf:

Vormittag – Grundlagen & Technik

- Einführung, Ziele, Prüfungsüberblick
- Technik & Sicherheit (Bike Setup, Haltung, Griffpositionen)
- Trainingslehre, CRA-Farbsystem, RPE
- Musik (RPM) & Zeitführung (Sprint)
- Praxisblock 1: Technikfahrt + RPM/Sprint Basics

Nachmittag – Coaching, Class Design & Prüfungen

- Class Design RPM & Sprint
- Praxisblock 2: Coaching, Cueing & Cadence-Stabilität
- Vorbereitung für Lehrprobe
- Theorieprüfung
- Praxisprüfung Fahrtechnik
- Lehrprobe (RPM oder Sprint)
- Feedback & Zertifikatsankündigung

Zertifikat

Nach erfolgreich bestandenen Prüfungen erhältst du:

„RPM / SPRINT Instruktor / Coach Basic – CRA Certified“

Das Diplom bestätigt deine Fähigkeiten in:

- Technik & Sicherheit
- Leistungsorientiertem Coaching
- Musik- & Zeitführung
- Class Design RPM & Sprint

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Für Indoor Cycling Instruktor:innen, die:

- technisches & leistungsorientiertes Cycling bevorzugen
- klare Strukturen, Präzision und Coaching-Sicherheit vermitteln wollen
- RPM & Sprint als professionelle Formate verstehen möchten
- sich offiziell im CRA-System zertifizieren wollen

🚴‍♂️ Ready to level up? 🔥🚴‍♂️

✉️ Anmeldung & Infos

📍 Durchgeführt in der Schweiz

✉️ hello@cyclingride.ch

🌐 <https://www.cyclingride.ch/academy> Jetzt buchen!

Kosten CHF 449.00

inkl. Schulungsunterlagen, Ausbildungszertifikat und Vorzeige-Video

Mind. Teilnehmerzahl 3 max. 8 Teilnehmer, Ausbildungsort und Daten: siehe Kursausschreibungen