

CRA- Academy Ausbildung- Indoor- Cycling Performance- Cycling Instruktor/Coach

Performance Cycling Instruktor/Coach mit Farbstufencoaching - CRA Certified

(Dauer 1 Kurstag)

Die offizielle Performance Cycling Grundausbildung der CyclingRide Academy (CRA)

Performance Cycling ist **das leistungsorientierte Format** im CyclingRide Academy System.

Es steht für **strukturierte Intensitätssteuerung, klare Trainingslogik** und **professionelles Coaching** auf Basis von Leistung, Wahrnehmung und Sicherheit.

Im Zentrum steht das **CRA-Farbstufenmodell (Weiss-Blau-Grün-Gelb-Rot-Schwarz)**.

Es verbindet **Watt, Herzfrequenz, RPE und FTP** zu einem verständlichen, praxisnahen Coaching-System – unabhängig vom Leistungsniveau der Teilnehmenden.

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

Was dich erwartet – klare Struktur, kontrollierte Leistung

In dieser Ausbildung lernst du, wie du:

- Performance-Lektionen **strukturiert und logisch** aufbaust
- Intensitäten über **CRA-Farbstufen, Watt, RPE und FTP** steuerst
- Technik & Haltung nach **CRA-Standard** korrigierst
- Belastung und Erholung **leistungsorientiert** einsetzt
- Intervallformen **sicher und zielgerichtet** coachst
- kurze, klare **Mini-Lektionen (Performance Cycling)** strukturiert anleitest
- Teilnehmer*innen durch **klare Coaching-, Technik- und Sicherheits-Cues** führst

Diese Ausbildung richtet sich an Instruktor:innen, die **Leistung, Struktur und Sicherheit** zielgerichtet coachen und ein offiziell anerkanntes **CRA Performance Cycling Zertifikat** erreichen möchten.

Was du nach der Ausbildung kannst

✓ Fachlich & Technisch

- sauberes Bike-Setup, Griff- & Fahrpositionen erklären
- effiziente Sitz- und Stehpositionen korrekt coachen
- Technik auch bei steigender Intensität stabil halten
- Sicherheitsgrenzen erkennen und richtig reagieren

✓ Trainingslehre & Intensität

- CRA-Farbstufen sicher anwenden (Weiss-Schwarz)
- Watt, Herzfrequenz & RPE sinnvoll kombinieren

- FTP als Referenzwert im Performance Cycling verstehen
- Intervallformen leistungsorientiert einsetzen

✓ **Coaching & Didaktik**

- klare Coaching-, Technik- und Sicherheits-Cues anwenden
- strukturierte Performance-Lektionen planen und führen
- Farbstufen logisch erklären und verständlich vermitteln

Ausbildungsinhalte

Theorie (kompakt, relevant, klar strukturiert)

- Rolle & Verantwortung des Performance Coaches
- Trainingsphysiologie (aerob / anaerob / Schwelle / VO₂max)
- CRA-Farbstufenmodell & RPE
- Leistungsparameter: Watt, Herzfrequenz, FTP
- Leistungsdiagnostik & Anwendung im Unterricht
- Class Design & Intervalllogik
- Sicherheit & Red Flags

Praxis (2 vollständige Praxisblöcke)

- Technikfahrt & Performance-Grundlagen
- Farbstufen-Steuerung im Ride
- Intervallformen (Endurance, Threshold, VO₂max, Peak Power)
- Coaching- & Cueing-Sequenzen

Vorbereitungsphase & Prüfungen

- Erstellung einer **15–20 Min Mini-Performance-Lektion**
- Theorieprüfung (30 Fragen, MC + OF)
- Praxisprüfung Fahrtechnik
- Lehrprobe / Teaching Assessment

Kursablauf

Vormittag – Grundlagen & Technik

- Einführung, Ziele, Prüfungsüberblick
- Technik & Sicherheit (Bike Setup, Haltung, Griffpositionen)
- Trainingslehre, CRA-Farbstufen, RPE
- Leistungsparameter & FTP
- Praxisblock 1: Technikfahrt & Farbstufen-Basics

Nachmittag – Coaching, Class Design & Prüfungen

- Class Design Performance Cycling
- Praxisblock 2: Coaching & Intensitätssteuerung
- Vorbereitung Lehrprobe
- Theorieprüfung
- Praxisprüfung Fahrtechnik
- Lehrprobe (Performance Cycling)
- Feedback & Zertifikatsankündigung

Zertifikat

Nach erfolgreich bestandenen Prüfungen erhältst du:

„Performance Cycling Instruktor / Coach Basic – CRA Certified“

Das Diplom bestätigt deine Fähigkeiten in:

- Technik & Sicherheit
- Leistungsorientiertem Coaching
- Farbstufen- & Leistungssteuerung
- Performance Class Design

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Für Indoor-Cycling-Instruktor:innen, die:

- leistungsorientiertes Cycling bevorzugen
- klare Strukturen & Coaching-Sicherheit vermitteln wollen
- Performance Cycling professionell unterrichten möchten
- sich offiziell im CRA-System zertifizieren lassen 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 & Daten: siehe Kursausschreibungen