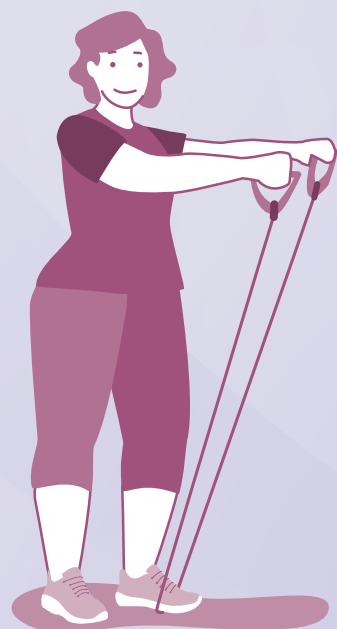


# Trening koji odgovara mom ciklusu

**Reducirati trening:** lagane vježbe, ne dizati velike terete

Osnovni trening kontrolisanog pulsa

Zaštititi zdjelicu



**Laganije kretanje** poput šetnje ili plivanja

Vježbe opuštanja poput joge ili rastezanja



Svaki ciklus je drugačiji i svaka žena ga proživljava drugačije. Stoga je najvažnije slušati svoje tijelo.

**Idealno za izgradnju mišića i trening snage**

Intenzivni trening izdržljivosti



**Puni gas**

Intenzivni treninzi snage i izdržljivosti

