Training im Einklang mit dem Zyklus durchschnittliche Zykluslänge in Tagen

24

Lutealphase

22

21

20

Leichte Bewegung wie Spazieren oder Schwimmen

Entspannungsübungen wie Yoga oder Stretching

Jeder Zyklus verläuft individuell verschieden.

Daher **immer auf den** eigenen Körper hören.

Ideal für Muskelaufbau

intensives Ausdauertraining

und Krafttraining



Grundlagentraining mit moderatem Puls

Beckenboden schonen





Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme

erhöhtes Verletzungsrisiko und geringere Regeneration

26

erhöhte Körpertemperatur kann

Regelblutung niedrige Leistungsfähigkeit

verschiedene Beschwerden

(Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen)

13

14

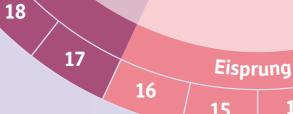
Körper hat mehr

Energie und **Ausdauer**

Vollgas geben

intensives Kraft- oder Ausdauertraining





Quellen: ZDF, ARD Alpha, Spektrum der Wissenschaft