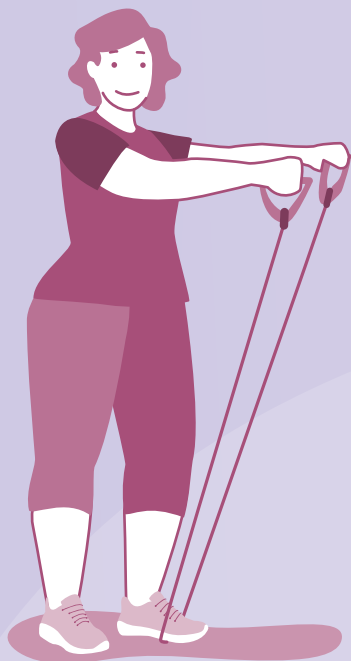


Training im Einklang mit dem Zyklus

Training reduzieren: leichte Übungen, kein Maximalgewicht

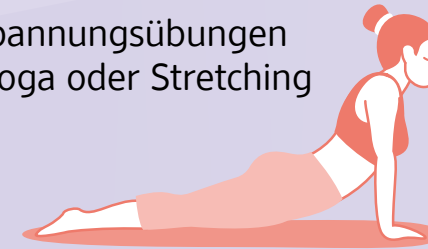
Grundlagentraining mit moderatem Puls

Beckenboden schonen



Leichte Bewegung wie Spazieren oder Schwimmen

Entspannungsübungen wie Yoga oder Stretching



Jeder Zyklus verläuft individuell und jede Frau erlebt ihn verschieden.
Daher **immer auf den eigenen Körper hören.**

Ideal für Muskelaufbau und Krafttraining

intensives Ausdauertraining



Vollgas geben
intensives Kraft- oder Ausdauertraining

