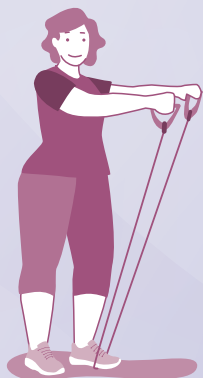


Trening u skladu sa ciklusom

Smanjite trening: lagane vežbe, bez maksimalne težine

Osnovni trening s umerenim pulsom

Ne opterećuje dno karlice



Lagane aktivnosti, poput hodanja ili plivanja

Vežbe opuštanja, poput joge ili istezanja



Menstrualni ciklus svake žene odvija se individualno i ostavlja različit osećaj. Zato treba uvek da oslušujete svoje telo.

Idealno za izgradnju mišića i trening snage

Intenzivan trening izdržljivosti



Menstruacija

niska efikasnost
razne tegobe (bol u predelu stomaka, glavobolja)

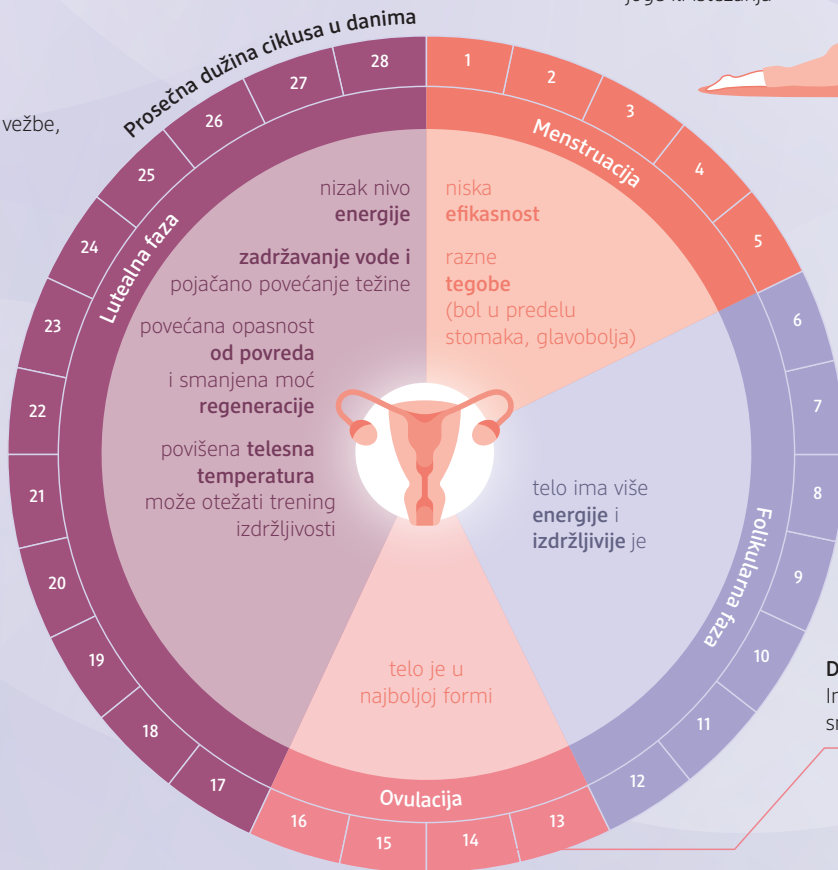
Folikularna faza

telo ima više energije i izdržljivije je

Ovulacija

telo je u najboljoj formi

Prosečna dužina ciklusa u danima



Dajte pun gas
Intenzivan trening snage ili izdržljivosti

