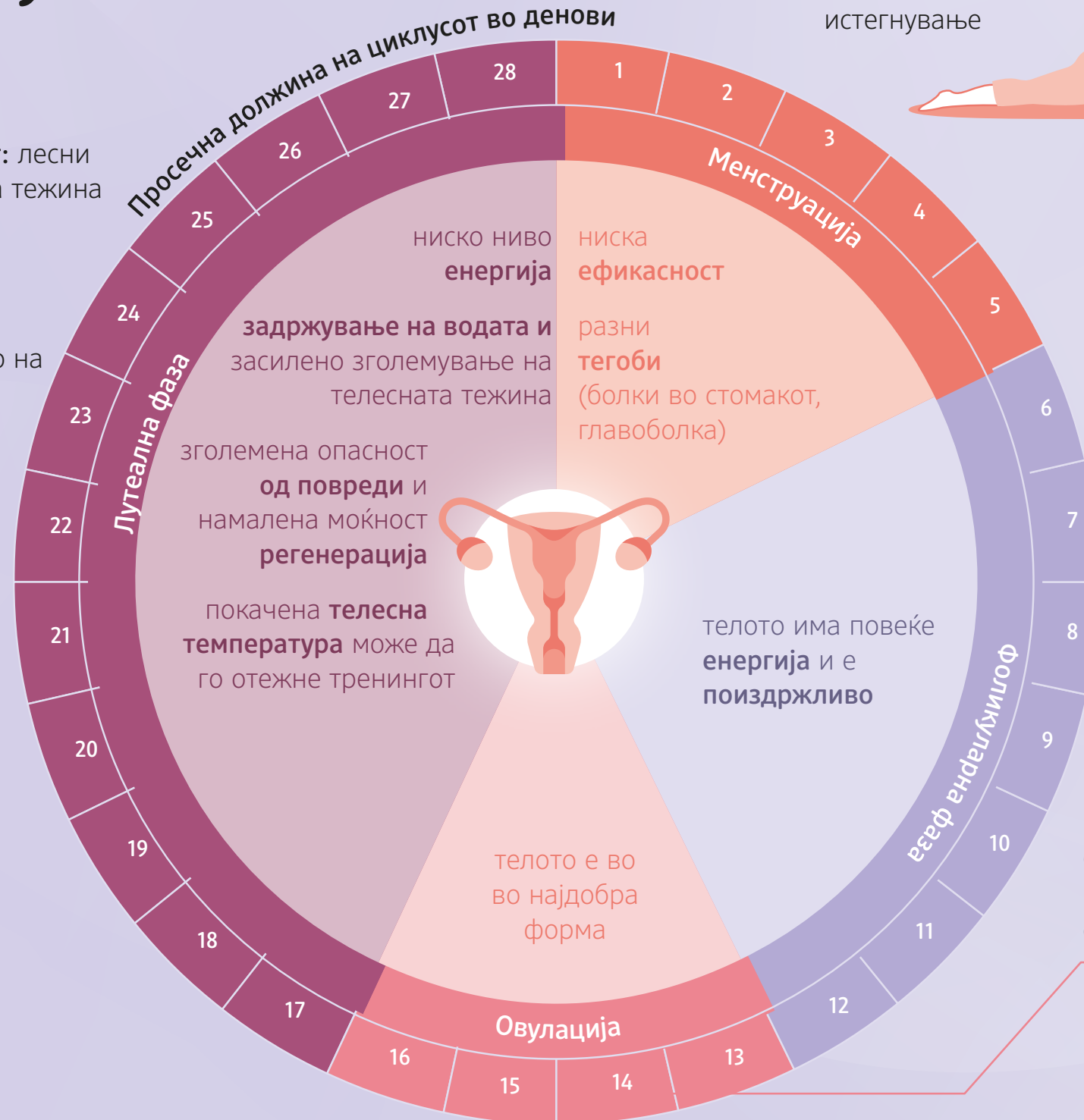
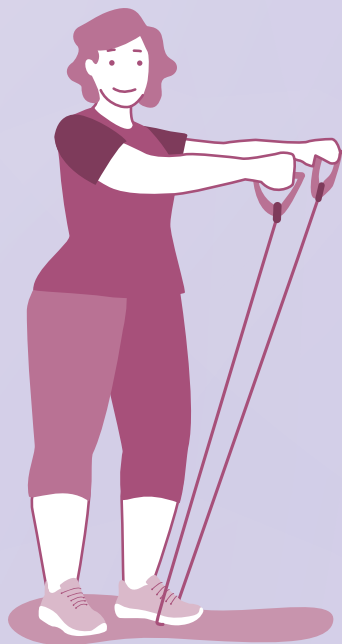


Тренинг во согласност со циклусот

Намалете со тренингот: лесни вежби, без максимална тежина

Основен тренинг со умерен пулс

Не го оптоварува дното на карлицата



Лесни активности, како што е одење или пливање

Вежби за релаксација, како на пример јога или истегнување



Менструалниот циклус кај секоја жена се одвива индивидуално и остава различно чувство. Затоа треба секогаш да го слушате своето тело.

Идеално за градење мускули и тренинг со сила

Интензивен тренинг за издржливост



Одете со полна пареа
Интензивен тренинг за сила или издржливост

