

WELCHES TRAINING PASST ZU WELCHER ZYKLUSPHASE?

- ▶ Hormone steuern Zyklus und Stimmung
- ▶ Hormone beeinflussen die körperliche Leistungsfähigkeit
- ▶ funktioniert nicht bei jeglicher Art von hormoneller Verhütung
- ▶ Jede Frau und jeder Zyklus ist individuell

PHASE 1: FOLLIKELPHASE / TAG 1-12

- ▶ An Tag 1 startet Deine Periode
- ▶ In den nächsten Tagen steigt Dein Östrogenspiegel im Körper extrem an
- ▶ Das Östrogen hat einen positiven Einfluss auf Dich, deine Stimmung sowie Deinen Körper
- ▶ Kohlenhydrate werden besser verarbeitet
- ▶ Trainiere mit hoher Intensität und schweren Gewichten

PHASE 2: OVULATIONSPHASE / TAG 12-16

- ▶ In dieser Zeit bist Du fruchtbar
- ▶ Unser Östrogenspiegel befindet sich in der Hochphase und wirkt sich positiv auf Regeneration aus
- ▶ Das Hormon Östradiol sorgt dafür, dass Deine Muskulatur stärker auf Beanspruchung reagiert und fördert den Muskelaufbau
- ▶ Trainiere mit hoher Intensität und einem hohen Volumen

PHASE 3: LUTEALPHASE / TAG 16-28

- ▶ Dein Progesteron im Körper steigt und Dein Östrogenspiegel sinkt
- ▶ Deine Körpertemperatur steigt an
- ▶ Fette werden besser verstoffwechselt
- ▶ Trainiere mit weniger Volumen und konzentriere Dich auf aerobe Belastungen