



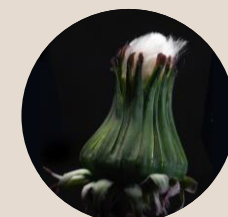
Zyklusorientiertes Training

Winter
3-7 Tage
Menstruation

Frühling
5-8 Tage
Follikelphase - Eisprung

Sommer
3-5 Tage
Follikelphase - Eisprung

Herbst
12-16 Tage
Lutealphase



Training

Regeneration – Pause

Stretching – Yin Yoga
Spazieren

lockeres **Ausdauertraining**
(Bis 75% der max. Herzfrequenz)
Krafttraining ohne Ausbelastung
(Bsp. 2x15-20 Wdh.)

Groupfitness – low-impact

Beim ausklingen der Periode, kannst du dein Training entsprechend deinem Energielevel langsam steigern.

Intensive Trainingseinheiten
schnellere Regeneration – stressresistenter

Power Yoga
Marschieren – Joggen

Ausdauertraining (Bis zu 85% der max. Herzfrequenz)
Intervalltraining – HIIT - Tabata
Krafttraining mit submaximaler – maximaler Ausbelastung
Muskelaufbau (Bsp. 3x 8-12 Wdh.)
Maximalkrafttraining (Bsp. 3x5 Wdh.)

Spritzigkeit (Frühling), Schnelligkeitstraining

Wechsle die Ausdauer- und Krafttrainingseinheiten ab.
Auch in dieser Phase sollten nur 10% der Ausdauereinheiten im intensiven Bereich stattfinden.

Achtung: Sobald der Eisprung stattgefunden hat, verändert sich deine hormonelle Lage und du bist im Herbst angelangt.

Intensität reduzieren
Fokus auf Koordination & Technik

Stretching – Yoga – Beweglichkeit
Instabilität, asymmetrische Bewegungen, Übungen mit Ballwurf

Ausdauertraining (Bis 75% der max. Herzfrequenz)
Lauf ABC (Technik)
Krafttraining ohne Ausbelastung (Bsp. 2x12-15 Wdh.)

Die in dieser Phase erworbene Technik, wird dir in der Follikelphase zu besseren Bewegungsausführungen und Haltung verhelfen, sowie zu mehr Kraft und z.b. einem effizienteren Laufstil.

Food Facts

Eisen: Linsen, Sonnenblumenkerne, Schwarzwurzel
Magnesium: Nüsse, Haferflocken, Vollkornbrot/-teigwaren
Omega 3: kaltgepresste Öle, Leinsamen, Fisch

Proteine: Fleisch und Fisch (Qualität beachten), Hüttenkäse, Quark, Hülsenfrüchte, Ei, Tofu
Antioxidantien: Zitrusfrüchte, Broccoli, Randen, Rüebl
Ballaststoffe: Vollkornprodukte, Spinat, Rüebl, Kartoffeln, Früchte, Nüsse
Fette: kaltgepresste Öle (Raps, Baumnuß, Sonnenblumen)
Vitamin A: Spinat, Aprikosen, Käse, Chicoree

Magnesium: Haferflocken, Bananen, Vollkornprodukte
Vitamin D: fettreicher Fisch, Sonnenlicht auf der Haut
Vitamin B6: Getreide, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Nüsse

(Erstellt von Marianne Scheidegger
Folge mir auf [mindful_moving_wald_workout](https://www.mindful-moving.ch) oder kontaktiere mich auf www.mindful-moving.ch)

ZT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----