

3-Stufen-Modell für Trainer*innen: Mit diesen Schritten kann der Zyklus ins Training integriert werden.

Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic

maximieren

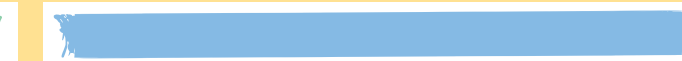
(Zyklusgesteuert)

Die hormonellen Schwankungen während des Menstruationszyklus werden für eine Leistungsoptimierung ausgenutzt.

Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



integrieren optimieren

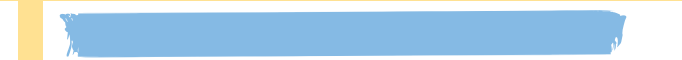
(Zyklusoptimiert)

Der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen.

Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



verstehen ansprechen

Über den Menstruationszyklus und die Art der Verhütung wird gesprochen.

Trainingsstruktur



Physiologie



Empowerment



Trainingsstruktur*

Physiologie*

Empowerment*

* benötigte Handlungs-/Wissenskompetenzen