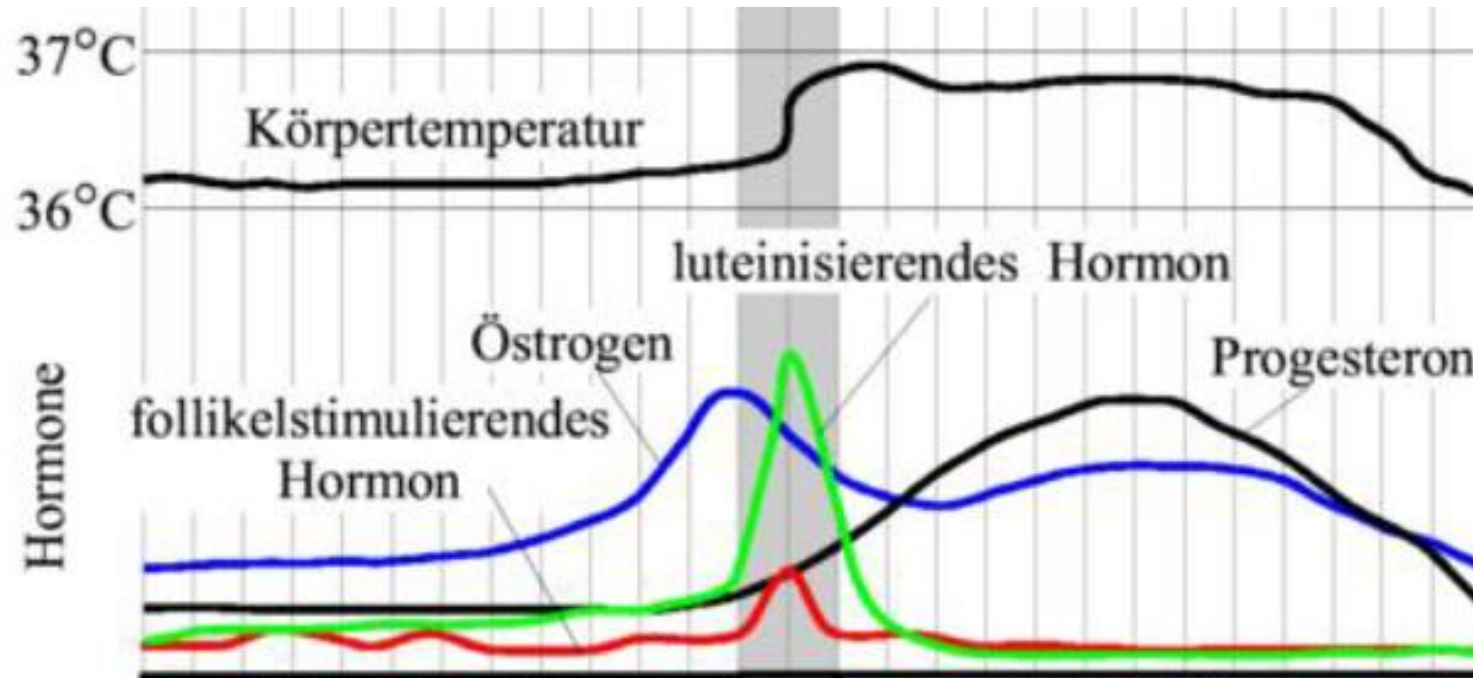




...zyklusgesteuertes Training“ oder was?

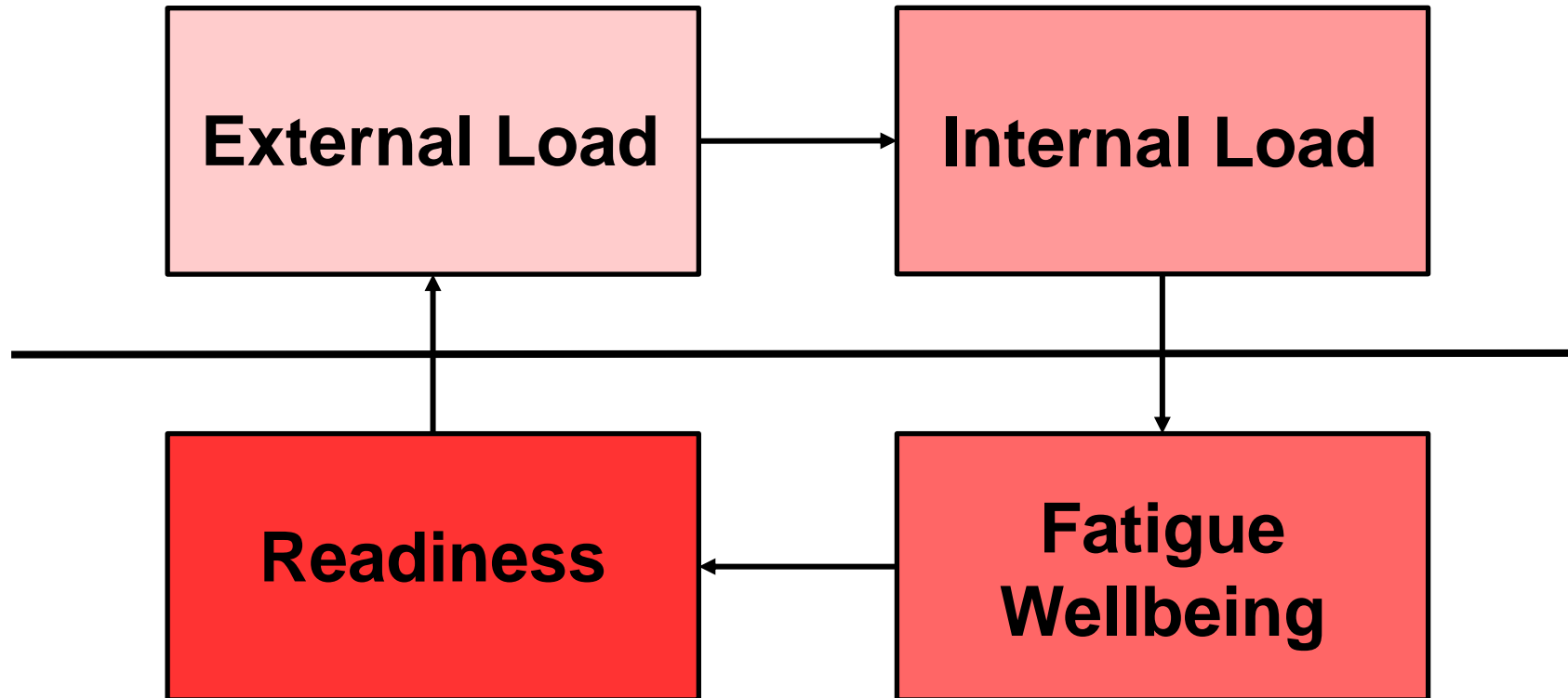


EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen



...“zyklusgesteuertes Training“ oder was?

Dosis



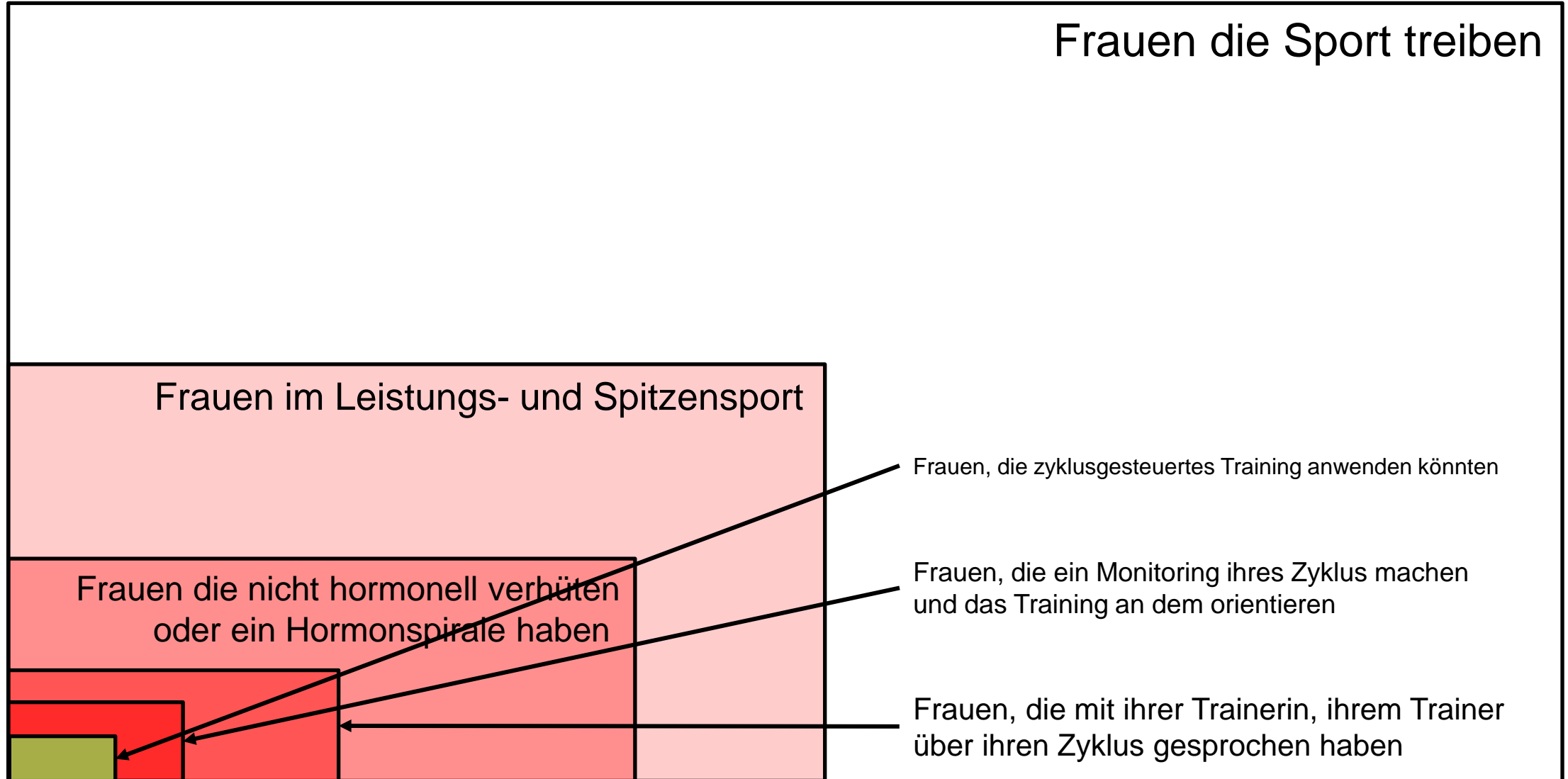
Antwort / Reaktion

nach Tim Gabett



...“zyklusgesteuertes Training“ – oder was?

External Load





...“zyklusgesteuertes Training“ – ein Ansatz

External Load

Stufe 3: <i>maximieren</i>		... die hormonellen Schwankungen während des Menstruationszyklus werden für eine Leistungs-optimierung ausgenutzt ...
Stufe 2: <i>integrieren</i> <i>optimieren</i>		... der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen ...
Stufe 1: <i>verstehen</i> <i>ansprechen</i>		... über den Menstruationszyklus und die Art der Verhütung wird gesprochen ...

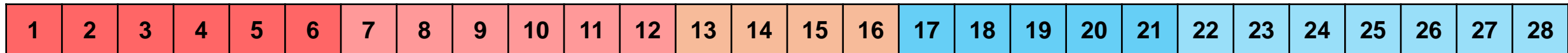
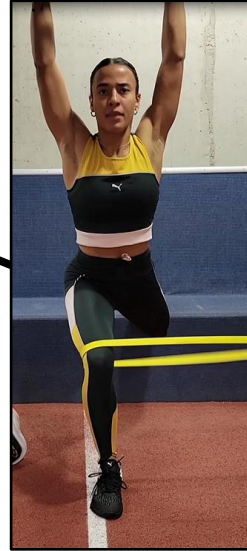
Trainingsstruktur

Empowerment

Physiologie



Training



<p>Stufe 2: <i>integrieren</i> <i>optimieren</i></p>	 	<p>... der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen...</p>
---	----------	---

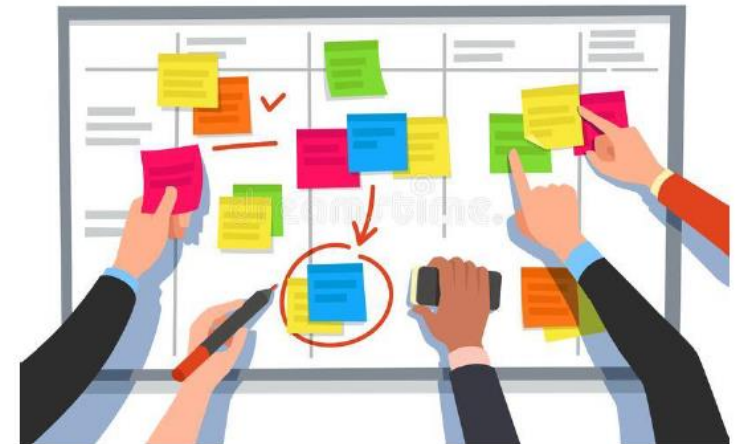


...grundsätzlich!

External Load

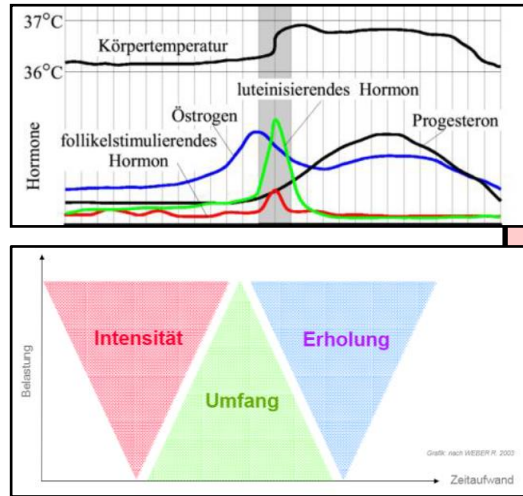
- Höhere Trainingsumfänge
- Erreichen geringerer Trainingsintensität
- Leistungsverlust beim Absetzen des Trainings
- 3 – 5 Krafttrainingseinheiten pro Woche
- Variation

Trainingsstruktur





...“zyklusgesteuertes Training“ oder was?



Dosis

External Load

Internal Load

Readiness

**Fatigue
Wellbeing**

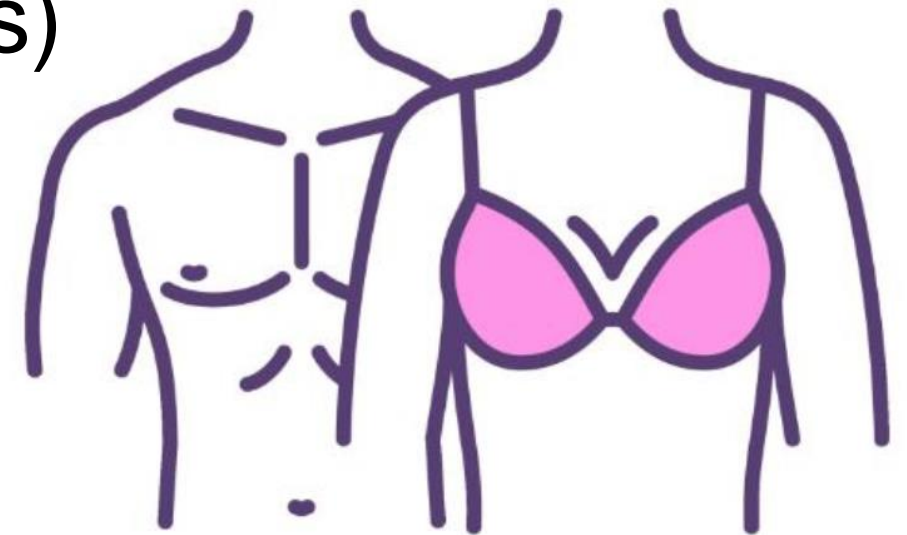
Antwort / Reaktion



...grundsätzlich!

Internal Load

- Geringere Maximalkraft
- Schwächeres Bindegewebe
- Höhere Gelenkbeweglichkeit
- Hormonelle Situation (Zyklus)
- Höherer Fettanteil



Physiologie



Reizsetzung...das grosse Geheimniss!

Internal Load





Reizsetzung...das grosse Geheimniss!

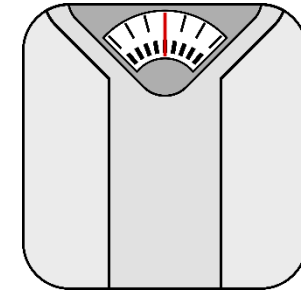
Internal Load

Reizsetzung

• Ban Kdrücken	4s-2s-4s <small>HANDBER-HALTEN-HANTUP</small>	2x 9x
• Liegestützen		2x all out
• Ban Kziehen	4s-2s-4s	2x 9x
• Klimmzüge		2x all out
• Dips (ev. mit Hilfe)	4s-2s-4s	so viel wie möglich



Training unter hormoneller Verhütung





Sport und Kontrazeptiva (Verhütungsmittel)

Prof. Dr. med. Petra Stute, Dr. med. Sabrina Baumgartner, Adrian Rothenbühler



Suchst du ein passendes Verhütungsmittel*?

JA

NEIN



* Verhütungsmittel können auch zur Reduktion von Menstruationsbeschwerden, zur Reduktion der Blutungsintensität als auch zur Zyklusregulation eingesetzt werden.

Du bist dir unsicher?

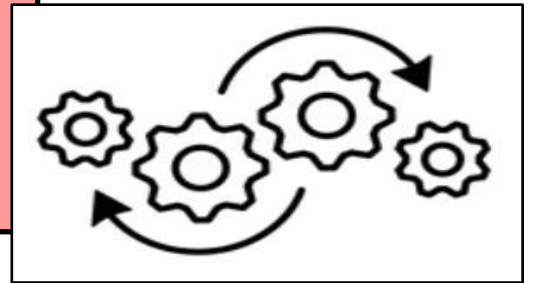
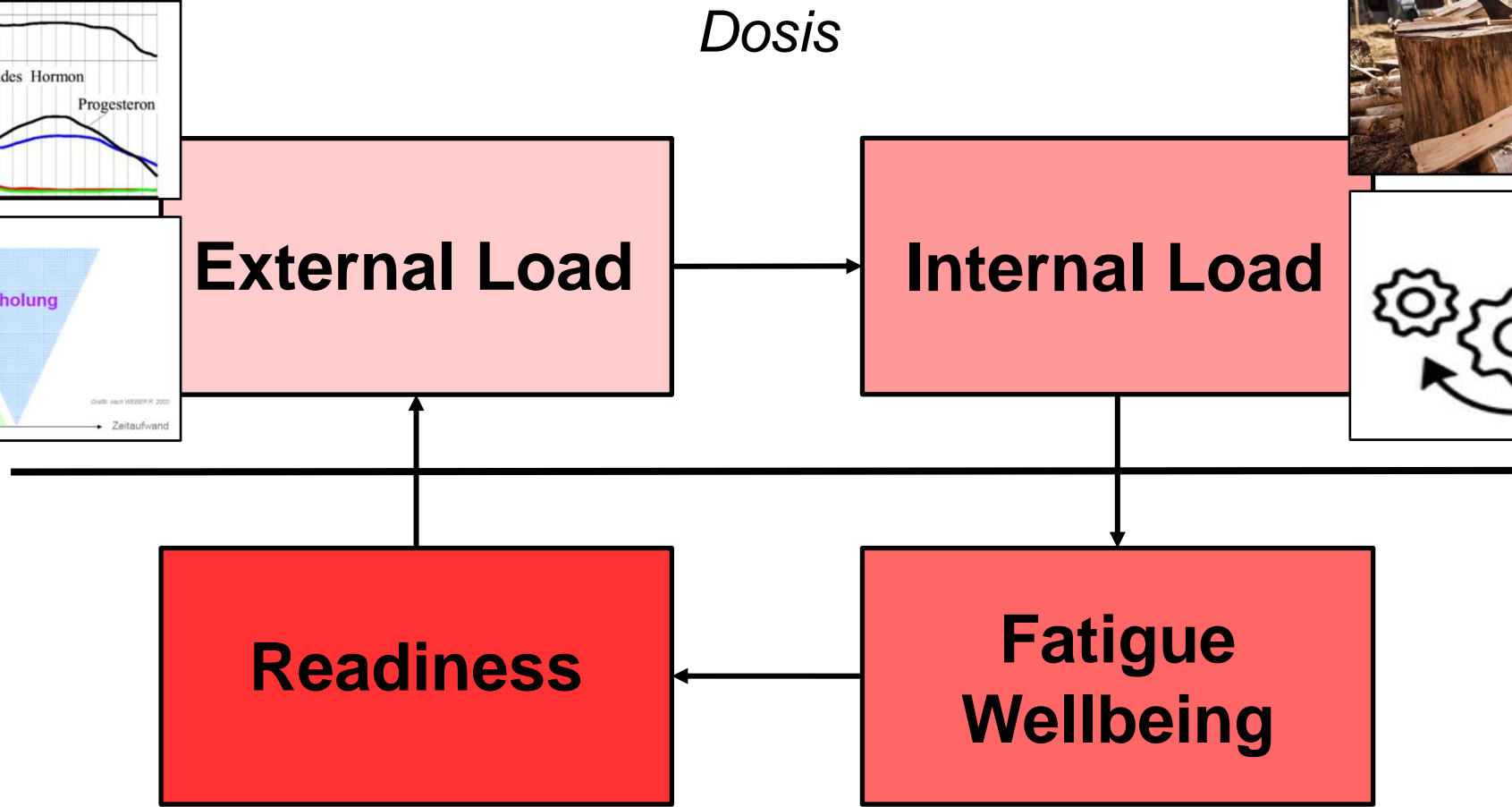
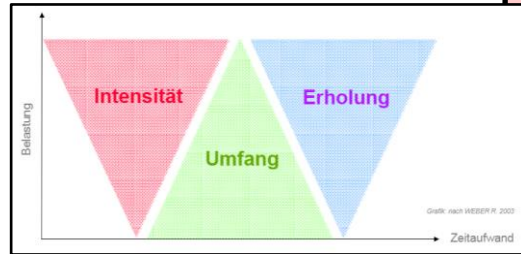
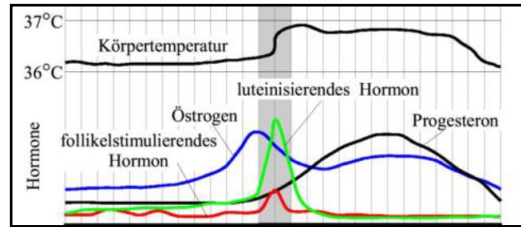
Auf den folgenden Seiten findest du Informationen zur Wirkungsweise und zum Einsatz von Verhütungsmitteln. Verhütungsmittel werden primär zur Verhütung eingesetzt. Sie können aber auch zur Linderung oder Behandlung von zyklusassoziierten Beschwerden angewandt werden. Klicke dich durch die nachfolgenden Seiten, um mehr zu erfahren.

© 2022 Swiss Olympic

<https://indd.adobe.com/view/296f922d-953c-4640-b8e2-75da573c14d8>



...“zyklusgesteuertes Training“ oder was?



Antwort / Reaktion



- Kommunikation
- Vertrauen
- Zurückhaltung
- Umgang mit Kritik
- Geduldiger, fleissiger
- Verlaufsorientiert

Empowerment



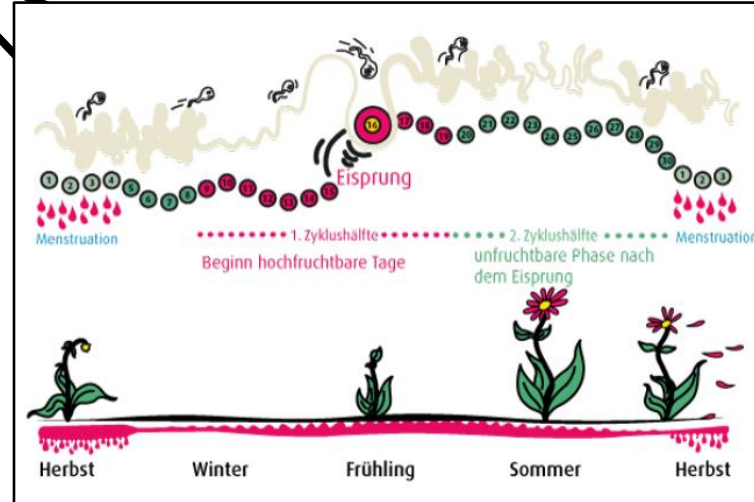
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/frau-spitzensport>



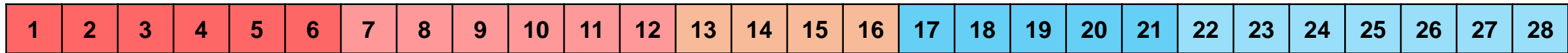
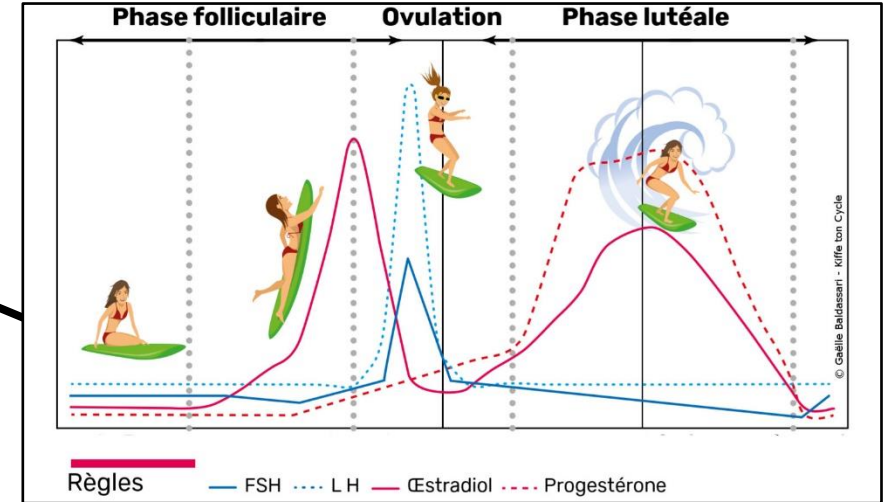
Coaching



Josianne Hosner, Back to the roots



Gaëlle Baldassari, Kiffe ton cycle



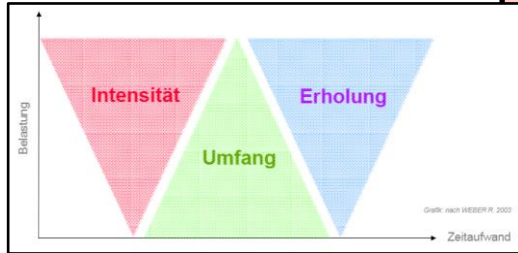
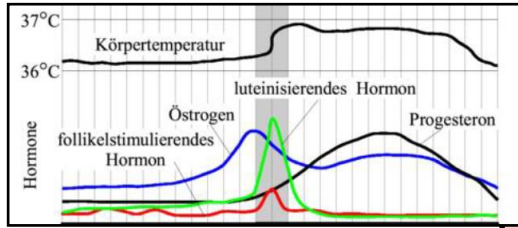
<p>Stufe 2: <i>integrieren</i> <i>optimieren</i></p>	 	<p>... der Monatszyklus ist Teil des Monitorings und während den Menstruationsbeschwerden werden Anpassungen vorgenommen...</p>
---	----------	---



...“zyklusgesteuertes Training“ oder was?

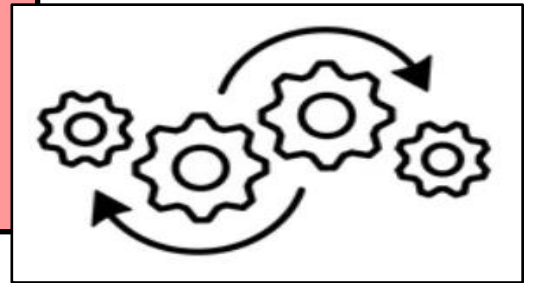


Dosis



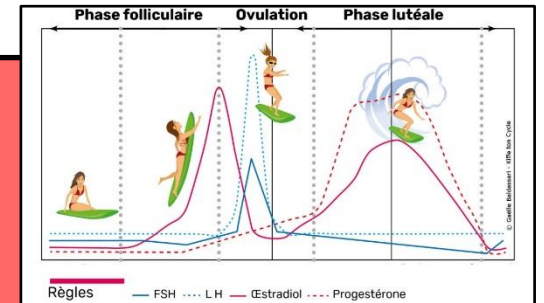
External Load

Internal Load



Readiness

**Fatigue
Wellbeing**



Antwort / Reaktion

Was macht dich zur Superwoman?
Finde deine Stärken.



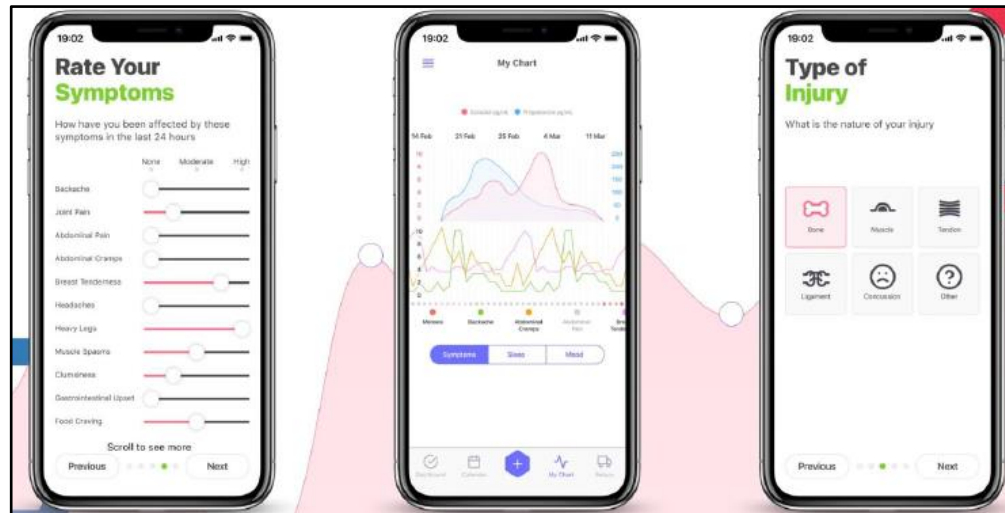
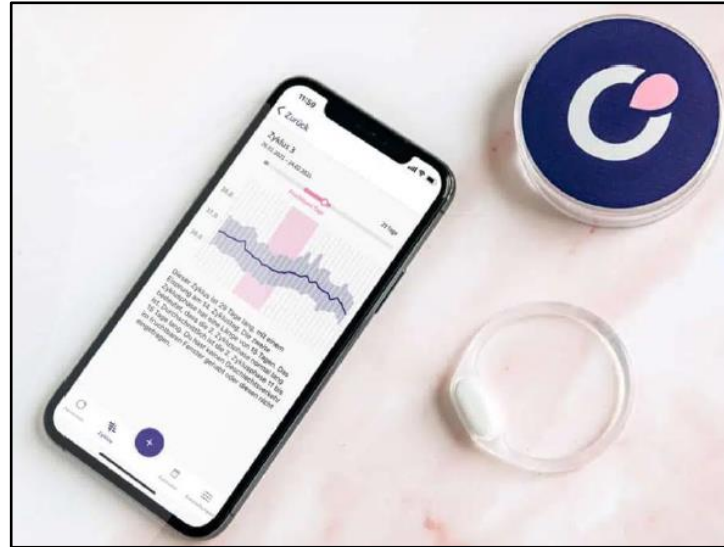
Entwicklungsschub...

Readiness

fitrwomen



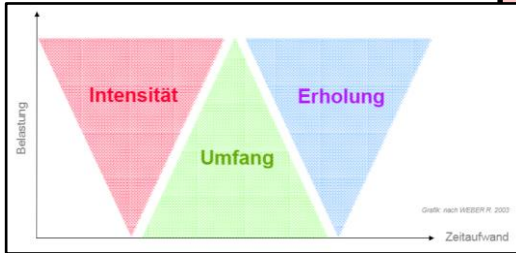
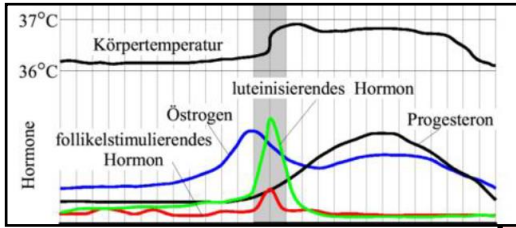
ovularing





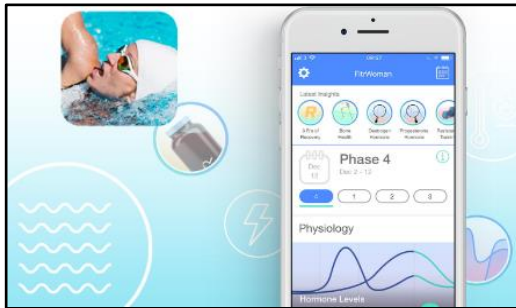
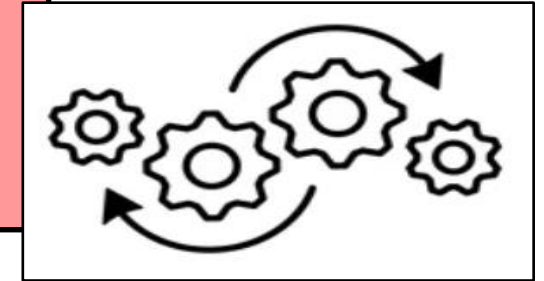
...“zyklusgesteuertes Training“ oder was?

Dosis



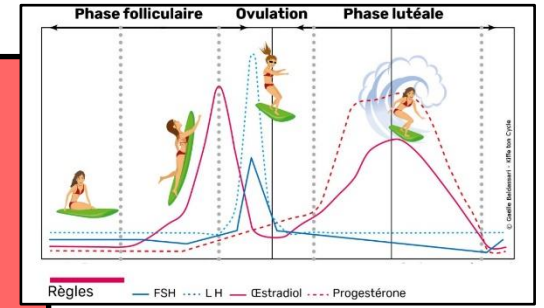
External Load

Internal Load



Readiness

**Fatigue
Wellbeing**

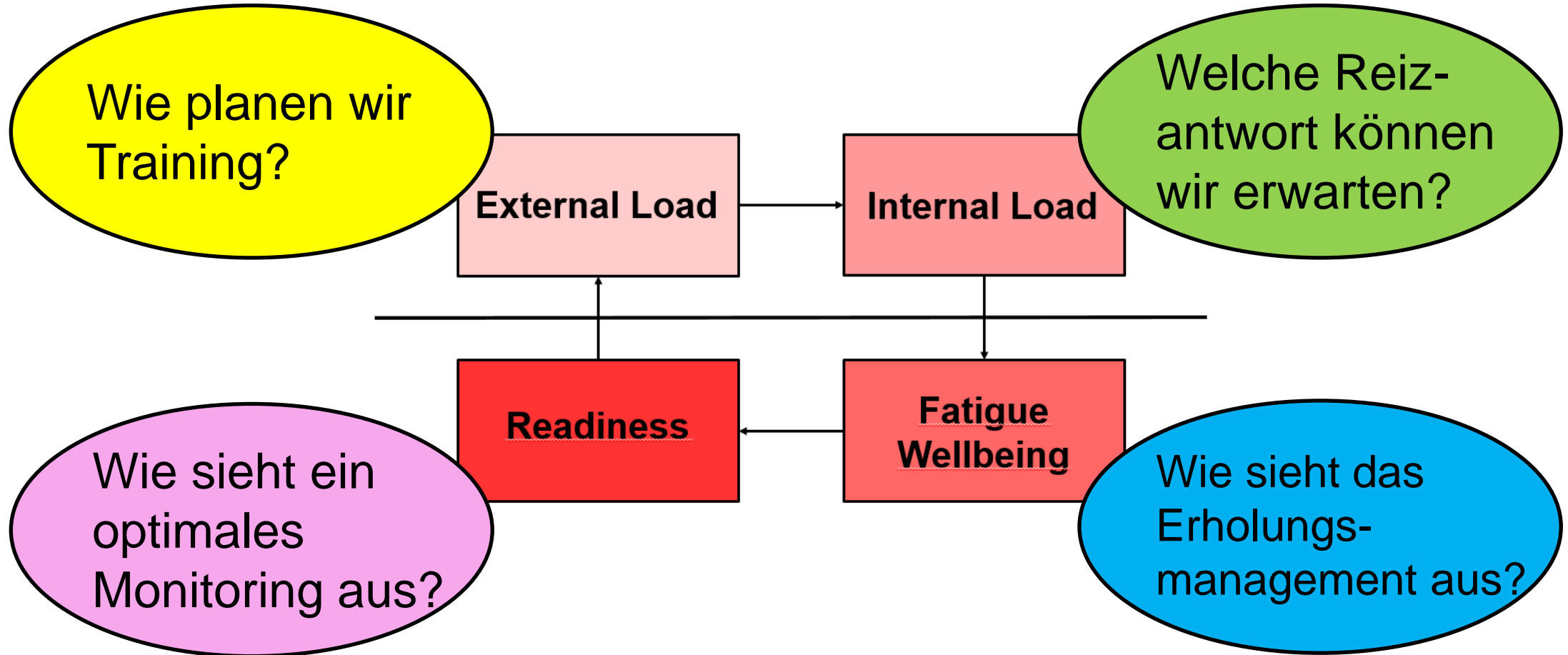


Was macht dich zur Superwoman?
Finde deine Stärken.

Antwort / Reaktion

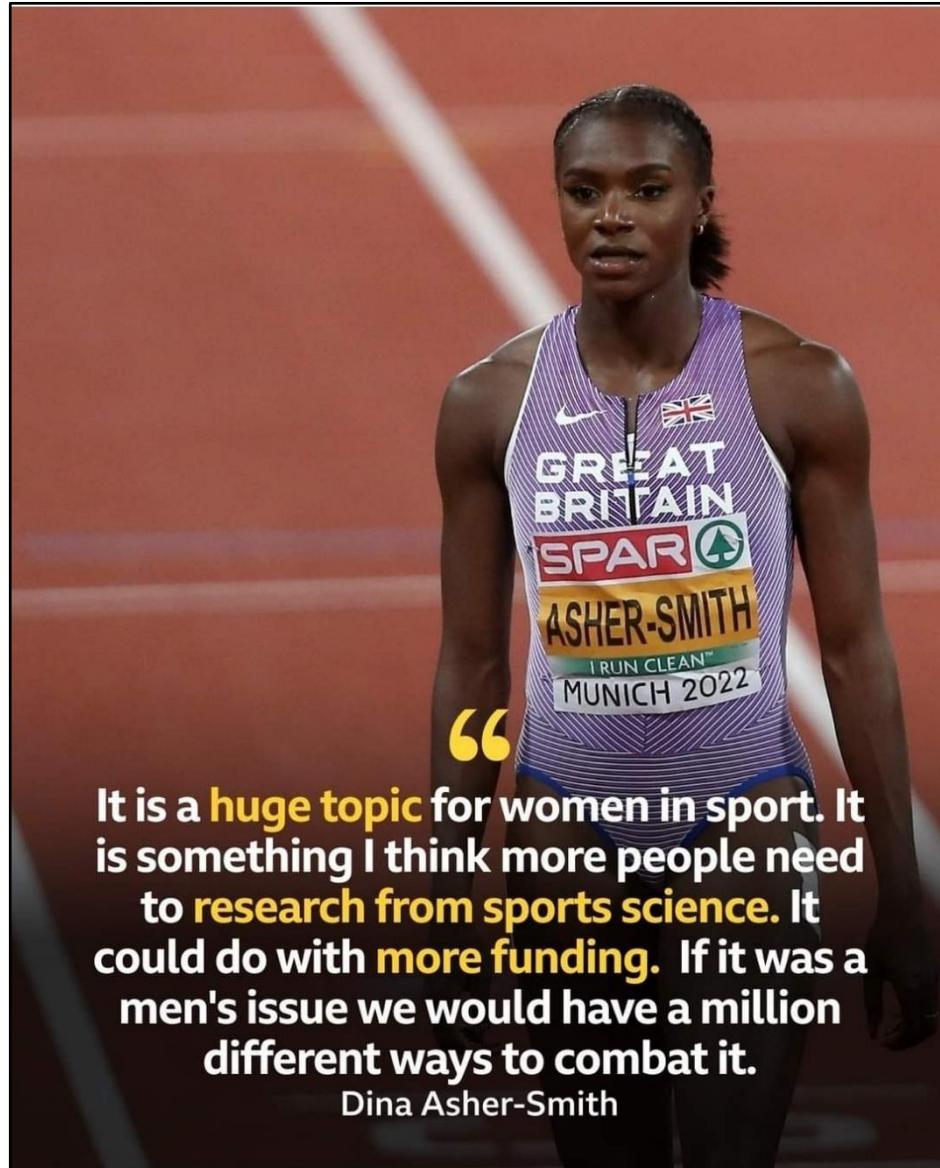


...«zyklusgesteuertes Training» oder was?





...zum Schluss!



It is a **huge topic** for women in sport. It is something I think more people need to **research from sports science**. It could do with **more funding**. If it was a men's issue we would have a million different ways to combat it.

Dina Asher-Smith

Take-Home Messages:

- sich informieren...
- beobachten (Monitoring)
- darüber sprechen (sich austauschen)
- ausprobieren

Genderspezifische Themen im Training sind wichtig, aber man darf dabei nicht die «einfachen» Dinge vergessen.