

E I N S T I E G I N D A S Z Y K L U S O R I E N T I E R T E T R A I N I N G

Das zyklusorientierte Training zielt darauf ab, die Belastung und Erholung in den weiblichen Zyklus einzubetten. Dabei werden vier Phasen unterschieden.



Angebot Baustelle Körper:

- 1h Erstbesprechung mit Antoinette Andenmatten (langjährige Erfahrung im Spitzensport, vor allem mit Frauen)
 - Trainingsbesprechung / Anpassung
 - Besprechung Ernährung
- personalisiertes Dossier
- nach Bedarf 30 Minuten Nachbesprechung zu einem späteren Zeitpunkt



Trainiere und ernähre Dich in jeder Phase Deines Zyklus so, dass du deinen Körper und deine Regeneration optimal unterstützt.