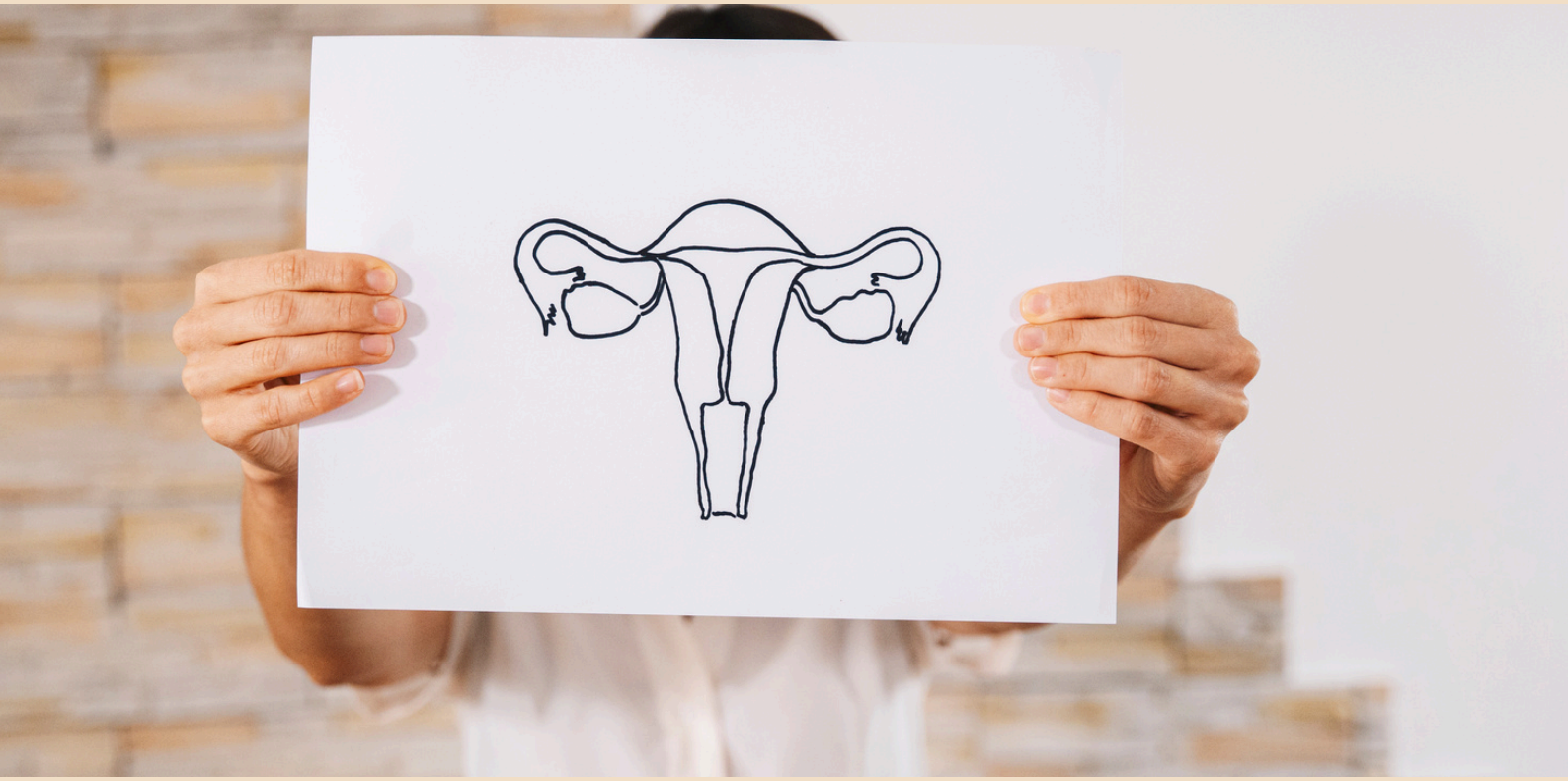
zyklisch erfolgreich TRAINIEREN



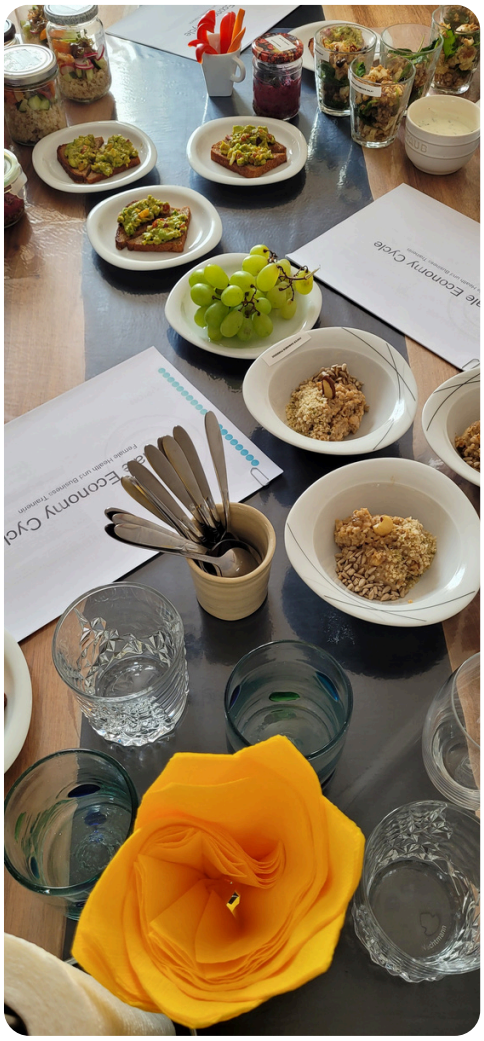
Workbook
Trainingsplanung im
Menstruationszyklus

KATHRIN HIRCZY

> Der weibliche Zyklus wird häufig als Belastung wahrgenommen, dabei ist er ein zentrales Vitalzeichen. Dennoch leiden 67 % der Frauen regelmäßig unter mittleren bis starken Schmerzen – und das gilt oft als normal.*

Warum zyklusorientiertes Training nachhaltig wirkt

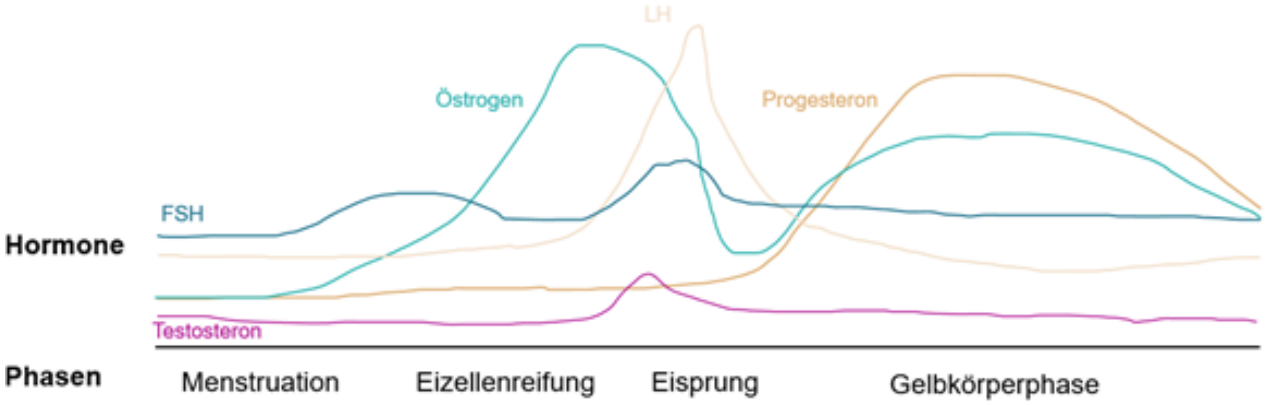
Zyklusorientiertes Training berücksichtigt, dass Frauen keine „kleinen Männer“ sind – ihre Leistung kann je nach Zyklusphase variieren - muss aber nicht. Statt starrer Trainingspläne ermöglicht dieser Ansatz, das Training flexibel an den eigenen Körper anzupassen – für nachhaltigen Erfolg und bessere Regeneration.



*Quelle: https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/praesentation-menstruationsgesundheitsbericht-2024.html

Der weibliche Zyklus

Der weibliche Zyklus lässt sich grundsätzlich in vier Phasen unterteilen: die Menstruation (Blutungsphase), die Follikelphase, die Ovulationsphase und die Lutealphase (Gelbkörperphase). Der Eisprung selbst ist keine Phase, sondern ein Zeitpunkt, an dem das am weitesten entwickelte Follikel platzt und die Eizelle freigesetzt wird. Dennoch können die zwei Tage vor sowie ein bis zwei Tage nach dem Eisprung als Ovulationsphase betrachtet werden. Jede Phase ist durch unterschiedliche Hormone gekennzeichnet. Im sportlichen Kontext wird häufig zwischen einer Niedrighormonphase (von der Menstruation bis zum Eisprung) und einer Hochhormonphase (Lutealphase) unterschieden.



- Östrogen: Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, anabol wirkend, steigt bis zum Eisprung.
- FSH: Regt die Reifung der Eibläschen (Follikel) an.
- LH: Löst den Eisprung aus.
- Testosteron: Steigt kurz vor dem Eisprung, fördert Libido, Motivation und Muskelaufbau.
- Progesteron: Sorgt für Temperaturanstieg nach dem Eisprung, wirkt beruhigend und rückziehend.

Training in der Menstruationsphase

Die letzten Tage der Lutealphase sowie die ersten Tage der Menstruation – insbesondere bei starker Blutung – sind ideal für regenerative Maßnahmen im Training.

wichtiger Tip

Ernährung spielt in dieser Phase ebenfalls eine wichtige Rolle: Auf eisen- und magnesiumreiche Lebensmittel achten (Nüsse, Samen, Haferflocken...)

n dieser Zeit reagiert der Körper oft empfindlicher auf Belastung, insbesondere wenn Menstruationsbeschwerden wie Schmerzen, Erschöpfung oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. Daher empfiehlt es sich, intensive Einheiten zu reduzieren und stattdessen auf niedrigschwellige Trainingsformen wie Low-Intensity-Training, Techniktraining oder leichtes Krafttraining zu setzen.

Training in der Follikelphase

Nach dem Ende der Menstruationsphase erleben viele Frauen einen spürbaren Energieschub. Diese Phase eignet sich besonders gut für intensivere Trainingseinheiten.

Hochintensives Intervalltraining (HIIT), Schnellkraft- oder Maximalkrafttraining können jetzt gezielt in den Trainingsplan integriert werden. Die Trainingsintensität darf hoch sein, während der Umfang eher moderat bleiben kann.

wichtiger Tip

In dieser Phase sind viele Frauen offen für neue Reize – ein idealer Zeitpunkt, um neue Übungen oder Sportarten auszuprobieren und den Trainingsplan abwechslungsreich zu gestalten.

Training in der Ovulationsphase

Rund um die Ovulation zeigen Studien eine potenziell erhöhte Verletzungsanfälligkeit, insbesondere im Bereich der Bänder und Gelenke.

wichtiger Tip

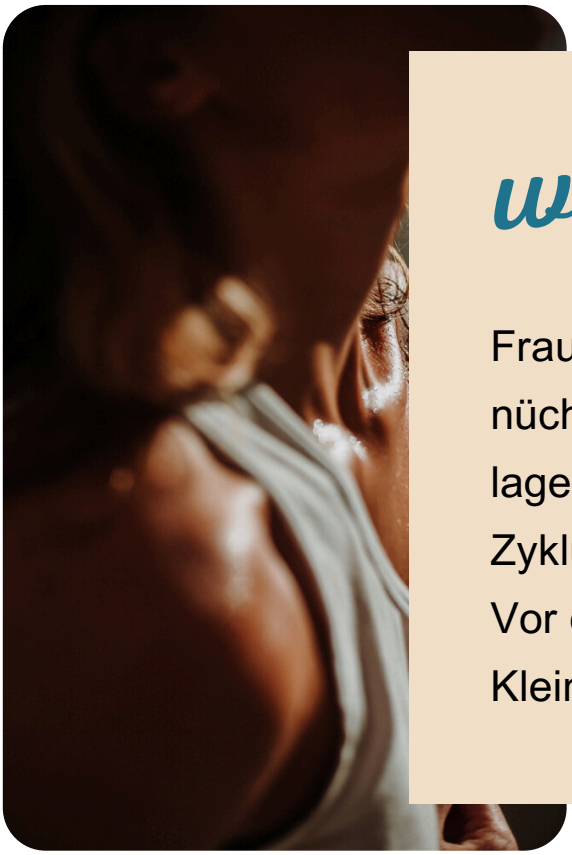
Um den Trainingseffekt zu unterstützen, empfiehlt sich eine eiweißreiche Ernährung (Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch sowie Milchprodukte – idealerweise von Schaf oder Ziege).

Die Trainingsintensität kann in dieser Phase grundsätzlich auf dem Niveau der Follikelphase bleiben, jedoch ist Vorsicht bei komplexen Bewegungsabläufen, Sprüngen oder neuen Übungen geboten – diese sollten reduziert oder angepasst werden.
Der Muskelaufbau ist während der Ovulationsphase besonders effektiv, da der Testosteronspiegel vorübergehend ansteigt.

Training in der Lutealphase

In den letzten 5 bis 10 Tagen vor der Menstruation sollte der Fokus auf Techniktraining liegen. Ein moderater Anteil an High-Intensity-Training ist möglich, sofern es sich gut anfühlt. Bei PMS-Beschwerden ist es jedoch empfehlenswert, auf intensive Belastungen zu verzichten.

Aufgrund des erhöhten Grundumsatzes in der Lutealphase – bedingt durch den Temperaturanstieg von etwa 150 bis 300 kcal – sind ausreichend Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Mahlzeiten besonders wichtig.



wichtiger Tip

Frauen bauen bei Training auf nüchternen Magen eher Muskeln ab und lagern Fett ein (sollte vor allem bei Zyklusstörungen vermieden werden). Vor dem Training also immer eine Kleinigkeit essen.

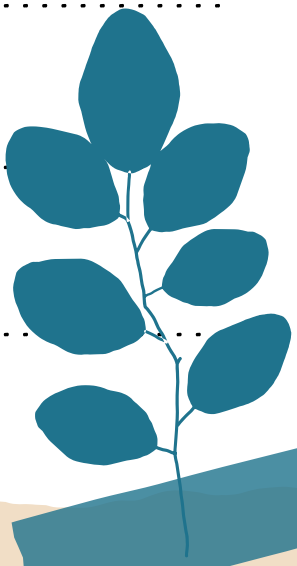
Fragen für dich vorab

Welche Trainingsziele hast du?

.....

.....

.....

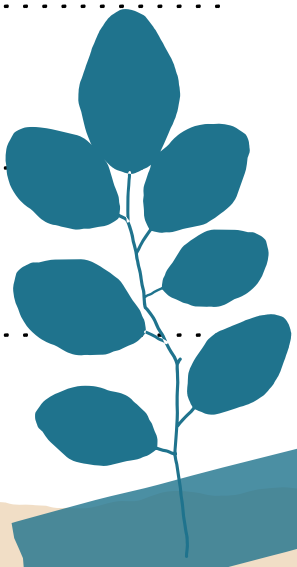


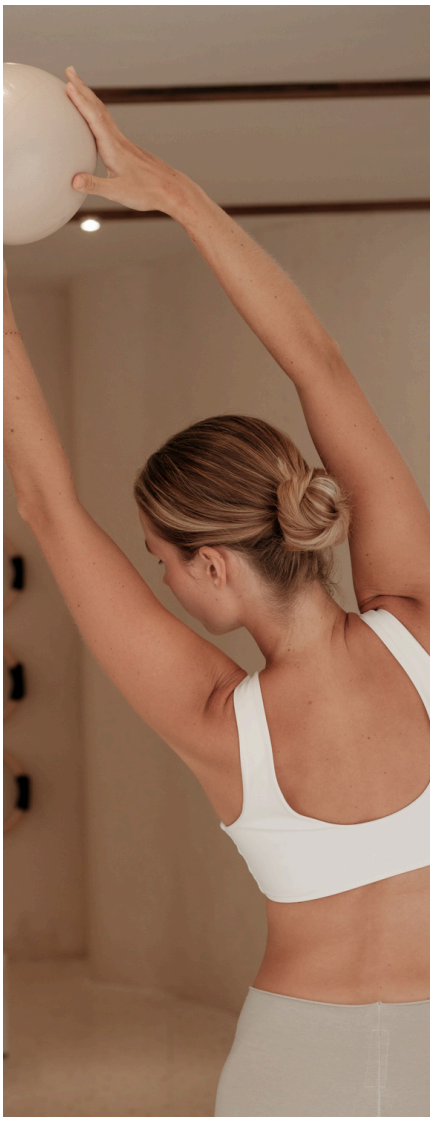
Was weißt du schon über deinen Zyklus?

.....

.....

.....





Trainiere jetzt zyklisch erfolgreich

1. Zyklus tracken: Dokumentiere deinen Zyklus, um Leistungsschwankungen zu erkennen.

2. Training anpassen: Intensive Einheiten in der Follikelphase und zum Eisprung, regenerative in Menstruation und Lutealphase.

3. Auf den Körper hören: Passe das Training bei Erschöpfung an und nutze deine Aufzeichnungen für individuelle Anpassungen.

> Nur wer sich selbst kennt, ist in der Lage, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

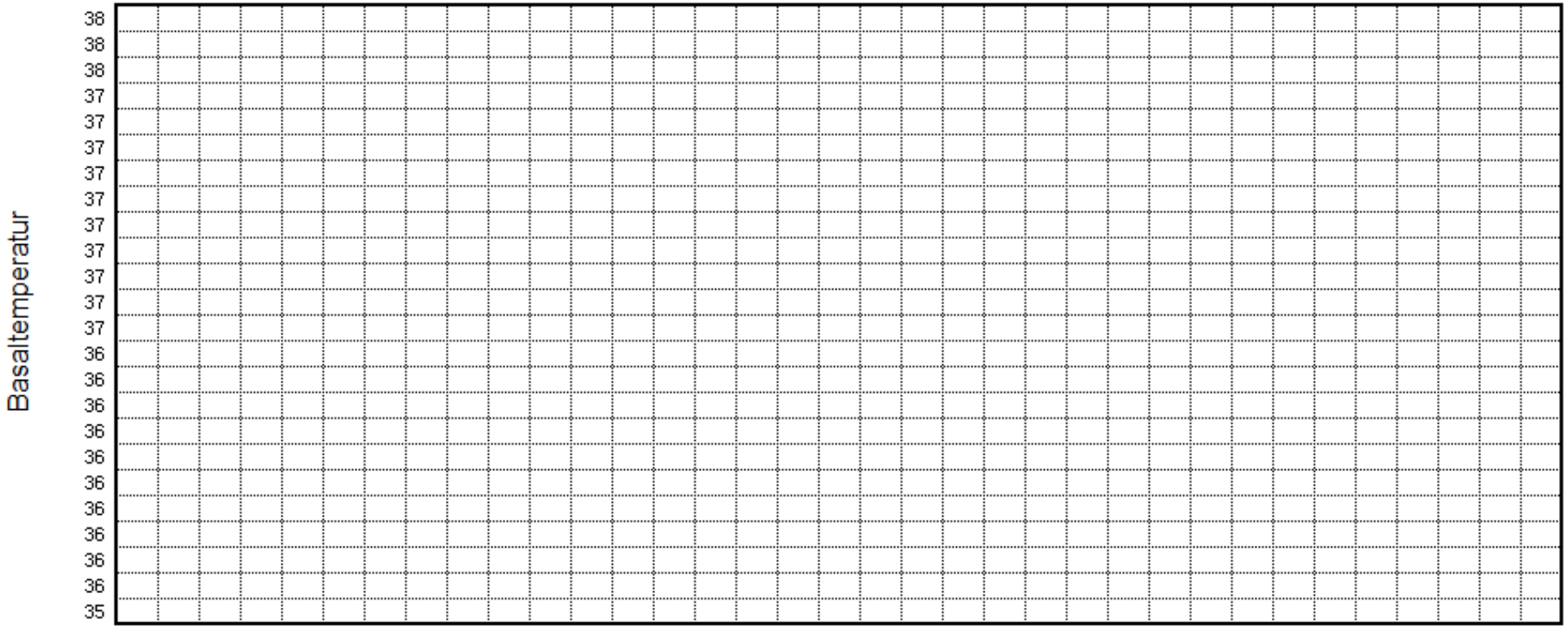
Trainingsblatt

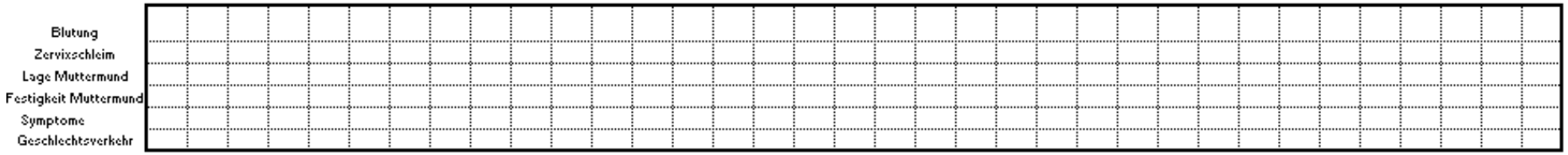
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Bewegungart:																																			
Bewegungsdauer:																																			
Trainingsbeschreibung:																																			
RPE:																																			
Störfaktoren:																																			
Stimmung:																																			
Schlaf																																			

Legende:
Bewegungsart: 0 = keine Bewegung / 1 = leichte Bewegung (spazieren gehen), 2 = moderate Bewegung (leichte Sporteinheit), 3 = intensive Bewegung (z.b. HIT, Krafttraining...)
Bewegungsdauer: Dauer der Bewegung in Minuten
Trainingsbeschreibung: was wurde trainiert?
RPE: Received Perception of Exertion - empfundene Wahrnehmung des Trainings // 0 = gar nicht anstrengend bis 10 = maximale Anstrengung)
Störfaktoren: Stress (Str) / Krankheit oder Verletzung (Kr) / Reise (Re) / Alkohol oder Drogen (Alk)
Stimmung: gerne als Smilie einfügen :) / :(oder genauer beschreiben
Schlaf: Wie viele Stunden Schlaf? / Wie war der Schlaf: erholsam = e / Durchschlafstörungen = DS / Einschlafstörung = ES

Zyklusblatt

Zyklustag	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	29	30	31	32	33	34	35
Datum																																			
Messzeit:																																			





1. Zyklustag: 1. Tag der Periode

Blutung: 1 = leichte Blutung - 4 = katastrophale Blutung / SB = Schmierblutung

Basaltemperatur: Temperatur nach dem Aufwachen oral, vaginal oder anal messen / Messmethode während eines Zyklus nicht ändern / 2. Nachkommastelle wird gerundet: 0,1,2 werden abgerundet, 3,4,5,6,7 werden auf 5 gerundet, 8,9 werden aufgerundet

Zervixschleim: o = kein Schleim sichtbar, keine Empfindung / t = kein Schleim sichtbar, trockenes Gefühl / f = kein Schleim sichtbar, feuchtes Gefühl / s = weißlicher Schleim, feuchtes Gefühl / s+ = eiweißartiger Schleim, glitschiges Gefühl

Symptome: Brustspannen (B) / Kopfschmerzen (K) / Unterleibsschmerzen (U) / Müdigkeit (Mü) / Reizbarkeit (R) / Stimmungsschwankungen (Sti) / Wassereinlagerungen (W) / Schmierblutungen (SB)

Hinweis: dieses Zyklusblatt dient nur zur Bestimmung der Zyklusphasen, für eine sichere Verhütung oder Kinderwunschplanung bitte einen NFP Kurs besuchen

Zyklisches Training

	Übung	Dauer / Anzahl Wiederholungen
Menstruation	• Deep Squat Rotation • Seitliche Beindehnung • Foot Touches	• 3 Runden • jede Übung 10x wiederholen
Follikelphase	• Drop Squats • Squat Hold • Back Lunges knee to ellbow • Skip Run	• 8 Wiederholungen je Übung • 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause oder Halte- bzw. Cardioübung
Ovulation	• Reverse Plank Leglift • Back Twists • Mountain climbers	• 3 Runden • 60 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause
Lutealphase	• Oblique Leglift rechts • Oblique Leglift links • Reach Throughs	• 4 Runden • 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause

Fazit

Jeder Menstruationszyklus verläuft individuell und einzigartig. Wenn du lernst, die Signale deines Körpers wahrzunehmen und dein Training bewusst an die verschiedenen Zyklusphasen anzupassen, kannst du nicht nur bessere, sondern auch nachhaltige Fortschritte erzielen.

“Zyklisch erfolgreich trainieren” bedeutet, im Einklang mit deinem Körper zu arbeiten – nicht gegen ihn. So verbesserst du nicht nur deine Leistungsfähigkeit, sondern auch dein Wohlbefinden und deine Regeneration.

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie du zyklisch erfolgreich trainieren und leben kannst? Dann zögere nicht, mich zu kontaktieren. Denn Training ist nur ein Teilbereich eines ganzheitlichen Lebensstils, der deinen Zyklus respektiert und unterstützt.

Viel Erfolg

info@kathrin-hirczy.at
www.kathrin-hirczy.at