



3. Zyklus / Training

Was Dich erwartet...

- Warum Training und Aktivität für Frauen über 40 so wichtig sind
- Welches Training sich am besten eignet
- Wie Du für, anstatt gegen Deine Hormone trainierst
- Wie Deine Ernährung Dein Training unterstützt
- Der wichtigste Rat zum Schluss

In diesem Coaching Kurs bekommst Du von mir keinen Trainingsplan und konkrete Übungsanweisungen, sondern etwas viel wichtigeres... etwas, was Dich auch nachhaltig selbstwirksam macht.

Du erfährst, wie Du das Training, für das Du Dich nach Deinen Vorlieben und Möglichkeiten entscheidest, an Deinen Zyklus anpasst. Ob Du Krafttraining im Studio machst, Kurse besuchst oder zu Hause trainieren willst. Du lernst, die Intensität so anzupassen, dass Du darüber Deine Hormone unterstützt und Erfolg mit Deinem Training hast.

Dir ist vielleicht schon aufgefallen, dass Du nicht zu jedem Zeitpunkt in Deinem Zyklus gleich belastbar bist. Damit meine ich sowohl psychisch, als auch physisch. Stressmanagement ist ein wichtiges Tool, nicht erst in den Wechseljahren, aber dann ganz besonders, weil es schwieriger wird den Stress zu kompensieren. Über Stress und seine Auswirkungen, hast Du inzwischen ausreichend gelesen, sicher auch schon beobachtet und Gewohnheiten verändert.

Wenn es ums Training geht, geht es um einen Stressor, der den Körper zu einer positiven und stärkenden Anpassung zwingt und daher unerlässlich ist, wenn Gesundheit, Wohlbefinden und würdevolles altern zu Deinen Zielen gehören. Doch wenn das so wichtig ist, warum kommt Training erst in der dritten Phase des Resets dazu?

- **Erstens: Weil das Hormon-Reset-Lifestyle Coaching kein Fitness-Coaching ist.**
- **Zweitens: Wenn es um Deine hormonelle Gesundheit geht, müssen die Bereiche Ernährung, Fasten, Detox, Stressmanagement und Schlaf schon annähernd verinnerlicht worden sein, damit Du die körperlichen Kapazitäten für ein zielführendes Training hast.**

Du hast Dich bereits über die Ernährung aufgebaut und Dich daran gewöhnt, ausreichend Proteine zu Dir zu nehmen.

Du hast auch in allen anderen Teilen gelesen, wie wichtig tägliche Bewegung und Training, bzw. Muskulatur, für Deinen gesamten Körper und Stoffwechsel sind.

Nun geht es darum, Training und Aktivität so an Deinen Zyklus anzupassen, sodass Du:

- Energie für den Tag mit all seinen Herausforderungen UND das Training hast
- zielorientiert und effizient trainierst, in der Zeit, die Du dafür hast
- weißt, wie Du Dein Training gestaltest, damit es effizient ist
- Deine Hormone mit dem Training unterstützt anstatt gegen sie zu arbeiten
- Erholung genauso priorisierst wie Training
- außerhalb von Trainingseinheiten einen aktiven Lifestyle entwickelst

Training mit dem Zyklus

Unser weiblicher Körper funktioniert anders, als ein männlicher. Hormonell sind wir ganz anders aufgestellt, unsere Stoffwechsel- und Stressreaktionen sind nicht die gleichen, wir haben weniger Muskelmasse und auch die Art der Muskelfasern unterscheiden sich. Für einen Mann ist ein ganz anderes Trainingsvolumen nötig, um einen starken Körper mit einer guten Zusammensetzung zu 'bauen' und das Testosteron, welches mehrmals täglich pulsierend ausgeschüttet wird, macht das möglich.

Unser weibliches, aufbauendes Hormon ist das Östradiol. Dominant in der ersten Zyklushälfte, unterstützt es uns auch beim Training und Muskelaufbau. Unser Peak-Moment ist die Ovulation. Zu dieser Zeit sind sowohl Östradiol als auch Testosteron auf ihrem Höchststand. Sinkt dann das Östradiol in der Perimenopause immer weiter, wird es auch schwieriger mit der guten Körperzusammensetzung und dem Muskelaufbau. In der zweiten Zyklushälfte dominiert das Progesteron. Hier sollten generell die Stressfaktoren gesenkt werden, also auch die Trainingsintensität. Das sind die Basics.

In den einzelnen Phasen Deines Zyklus, stehen Dir unterschiedliche, innere Ressourcen zur Verfügung. (Schau nochmal in der Zyklusphasen-Übersicht nach.) Diese Ressourcen kannst Du auch auf den Körper und Dein Training übertragen.

Östrogen, Testosteron und Progesteron haben alle einen großen Einfluss auf Dein Wohlbefinden, Dein Verhalten und ebenfalls auf Deinen Trainingserfolg und deswegen solltest Du darauf achten, alle drei bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen. Wie Du das machst, kommt jetzt.

Die Grundlagen ergeben sich aus den Zyklusphasen

Du kennst inzwischen die Basics Deines Zyklus. Ich fasse hier nur kurz zusammen, was für Dein Training wichtig ist.

Der monatliche Zyklus besteht aus zwei größeren Phasen, die sich in den Reset Plänen, auf Grund der hormonellen Unterschiede, jedoch nochmal weiter aufteilen.

- Folikelfase
- Lutealfase

Folikelfase, incl. Menstruation und Ovulationsphase

Mit Begin der Menstruation (Tag 1) startet auch die Folikelfase. In dieser ersten Zeit wird kein Progesteron produziert, weshalb über die Blutung die Gebärmutterschleimhat abgestoßen wird. Frauen bluten unterschiedlich stark, manche mit Krämpfen und anderen Beschwerden. Die Östrogenwerte sind zu dieser Zeit sehr niedrig, eine "Low-Hormon" Phase also.

Allmählich steigt der Östrogenspiegel an. Das gibt spürbar Energie und stellt eine Menge Ressourcen bereit.

In der Mitte des Zyklus, der Ovulationsphase, erreicht der Östrogenwert seinen Höhepunkt und es kommt zum Eisprung. Zu dieser Zeit haben wir ebenfalls unseren höchsten Testosteronspiegel. In dieser "High-Hormon" Phase sind wir psychisch und physisch besonders stark und tatkräftig.

Lutealfase

Nach dem Eisprung fallen Östrogen und Testosteron ab und der beim Eisprung freigeswordene Gelbkörper beginnt Progesteron zu produzieren. Die ersten Tage nach dem Eisprung sind also nochmal eine "Low-Hormon Phase". Das Progesteron steigt bis zum Ende des Zyklus weiter an und falls keine Befruchtung stattgefunden hat, fällt es ab... der Zyklus beginnt von vorne. Zwar wird auch in der Lutealfase Östrogen produziert, die Werte sind jedoch niedriger als in der ersten Zyklushälfte. In dieser Zeit bereitet sich der Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor und Deine Ressourcen verändern sich Richtung Rückzug und mehr Ruhe. Sogar die Körpertemperatur steigt.

Aus diesen Ressourcen lässt sich das jeweils richtige Trainingsverhalten ableiten.

Trainings-Timing

Je nach Zyklusphase sind unterschiedliche Intensitäten und Arten des Trainings sinnvoll und zielführend. Zunächst solltest Du verstehen warum.

Im Phasenplan zum 3. Zyklus, kannst Du der untersten Zeile Art und Intensität des Trainings für die jeweilige Phase entnehmen:

Tag 1-5: leicht und angepasst

- Während der Menstruation fällt es Dir möglicherweise aus den unterschiedlichsten Gründen schwer, Dich für ein Training zu begeistern. Trotzdem solltest Du Dich bewegen. Lange Spaziergänge, Radfahren, wenn es passt auch Schwimmen, Stretching, Mobility-Training, Yoga und leichtes Krafttraining, sind hier gute Optionen. Im Reset ist der Zeitraum von 5 Tagen für die Menstruation angegeben. Natürlich ist das individuell und solltest Du keine Probleme haben, kannst Du schon hier anfangen Gas zu geben.

Tag 6-10: Intensives Kraft- und Ausdauertraining

- Die gesamte Folikelfase eignet sich dazu, sich anzustrengen und herauszufordern. Östrogen hilft Dir dabei energiegeladen zu bleiben und Muskeln aufzubauen. In dieser Phase kannst Du Dich richtig auspowern. Krafttraining und Hiit sollten zu dieser Zeit eingebaut werden. Die Ernährung muss natürlich entsprechend angepasst werden. Mit zu wenigen Kalorien und Nährstoffen stellen sich keine Erfolge ein und außerhalb des Trainings wirst Du Dich erschöpft fühlen.

Tag 10-15: Intensiv, vor allem Kraft-Training

- Um Deinen Eisprung herum bist Du auf allen Ebenen am stärksten. Lass diese Tage nicht verstreichen, ohne ein anstrengendes Krafttraining. Zu dieser Zeit ist Dein Testosteronspiegel auf seinem Höchststand und zusätzlich unterstützt Krafttraining die Testosteron Produktion. Beste Voraussetzungen für Muskel- und Kraftaufbau. Die stützenden Bänder Deiner Gelenke sind durch das Östrogen-Hoch zu dieser Zeit etwas elastischer, daher ist es wichtig, vernünftig und in korrekten Winkeln zu trainieren, sowie bei Sprungbewegungen achtsam zu bleiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Tag 16-19: Intensives Kraft- und Ausdauertraining

- Wie in der Folikelfase, kannst Du Dich hier nochmal richtig anstrengen. Progesteron baut sich erst auf und wird noch nicht von zu viel Anstrengung gestört. Hier eignen sich wieder Krafttraining und Hiit.

Tag 20- Ende: moderates Training und Entspannung

- Ab ca. Tag 20 überwiegt deutlich Dein Progesteron (wenn ein Eisprung stattgefunden hat). Dadurch, dass Dein Östrogenspiegel nun sehr niedrig ist, fehlen dessen positive Eigenschaften. Alles fällt Dir etwas schwerer und Du hast nicht viel Motivation Dich sehr anzustrengen. In dieser Zeit eignen sich leichtere Trainingseinheiten, die erhaltend, aber nicht aufbauend wirken sollen. Du kannst moderates Kraft- und auch Ausdauertraining einbauen, Yoga, Stretching und alles, was Dich nicht in Stress versetzt. Bleib aktiv, geh in die Natur und entspanne Dich. Wenn Du es schaffst, Dich in dieser Phase zu erholen, hast Du wieder Lust mit dem nächsten Zyklus neu durchzustarten.

Soviel zum Timing. Aber wie gestaltest Du Deinen Trainingsplan? Wie häufig und wie lange solltest Du trainieren? Und wie sieht es mit Entspannung aus?

Trainingsinhalte

Bei der Gestaltung des Trainings kannst Du unterschiedliche Trainingsschwerpunkte wählen, die zur jeweiligen Zyklusphase passen:

- Muskelaufbau
- Herz-Kreislauf-Training
- Stretching / Mobility
- Relax

Muskelaufbau

In den Wechseljahren und danach, wird es schwieriger, Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Schwieriger...aber nicht unmöglich. Und gerade deshalb, solltest Du wissen, was Du tust. Die Wichtigkeit Deiner Muskulatur ist Dir sicher inzwischen klar. Ein trainierter Körper sieht nicht nur gut aus, er ist auch gesünder. Die Grundvoraussetzungen, um Muskulatur zu erhalten und zu bauen sind:

- eine gute und proteinreiche Ernährung (2g Protein pro kg Körpergewicht, pro Tag)
- Bewegung und Belastung der Muskulatur
- ausreichende Regeneration

Wie sieht nun ein gutes Krafttraining aus? Im Grunde kannst Du jede Form von Widerstandstraining machen. Ob im Studio oder zu Hause ist egal, solange Du ausreichend Gewicht bzw. Widerstand über Gummibänder oder TRX hast, was bedeutet, es muss Dich fordern. Beim Krafttraining geht es darum, den Muskel zu belasten, und so stärker zu machen. Das passiert über kleine Verletzungen der Muskelfasern, die während der Regeneration dann stärker als zuvor wieder repariert werden. Dafür musst Du z.B. das Gewicht so wählen, dass Du nicht mehr als zwei oder drei zusätzliche Bewegungen schaffst. Wenn Du Dir also 12 Bewegungen vornimmst, schaffst Du nicht 20 mit dem gewählten Gewicht.

Von Tag 1 bis ca. Tag 19 bist Du stark und belastbar. Das ist die Zeit für Muskeltraining mit Widerstand. Ab Tag 20 solltest Du Dein Training deutlich leichter gestalten. Trainiere mit weniger Gewicht, erhöhe dafür die Wiederholungszahlen und/oder Sätze und achte auf die korrekte Technik. Wenn Du kein Gym hast, mach es zu Hause. Und bevor Du gar nichts machst, mach eine halbe Stunde. Passe die Inhalte und Intensitäten an Deine Zyklusphase und Dein Befinden an.

Herz-Kreislauf-Training

Nicht nur Deine Muskeln, sondern auch Dein Herz-Kreislaufsystem braucht Training um lange gesund uns leistungsfähig zu sein. Hier einmal kurz die unterschiedlichen Varianten.

Steady-State-Cardio-Training

Wenn Du Dein Herz-Kreislaufsystem trainieren willst, geht es in erster Linie darum, den Körper so stark zu fordern, dass er sich anpasst und leistungsfähiger wird. Das Problem bei langen Cardio Einheiten auf dem Stepper ist, dass der Körper sich sehr schnell anpasst. Er wird effizienter und verwendet weniger Energie, für die gleiche Anstrengung. Du musst für den selben Effekt also immer mehr machen und das geht langfristig zu Lasten Deiner Muskelmasse. Frauen setzen diese Art des Trainings viel zu häufig und vorallem unter falschen Vorstellungen ein. Im Fitness-Studio sind die Cardio-Geräte, in der Regel, von Frauen besetzt, die 45 oder 60 Minuten investieren um "Fett zu verbrennen". Und? Hast Du schonmal gesehen, dass das auf Dauer funktioniert? Oder sind die trainierten Frauen eher die, die Gewichte bewegen? Langes Cardio-Training, kannst Du dazu einsetzen, Dein Herzkreislaufsystem darin zu trainieren, über längere Zeit belastbar zu sein, was natürlich gesundheitliche Vorteile hat. Doch besonders in den Wechseljahren gibt es sinnvollere Optionen.

HIIT

Beim High Intensity Intervall Training (HIIT) strengst Du Dich für für einen kurzen Zeitraum maximal an und machst anschließend Pause. Das Ganze wiederholst Du mehrmals.

Ich empfehle 30 bis 60 Sekunden maximale Anstrengung und direkt im Anschluss Erholung für 30 Sekunden bis 3 Minuten, abhängig davon, wieviel Pause Du brauchst, um wieder gut atmen zu können. wie Du das aufbauen kannst kommt gleich.

Diese Art des Cardio-Trainings ist zeitlich effizienter und führt zu vielen Anpassungen innerhalb des Körpers, die Deine Gesundheit auf allen Ebenen unterstützen. HIIT kann aber muss nicht unbedingt aus Sprints oder Sprüngen bestehen. Du kannst dafür genauso gut Kraft und Kraftausdauerintensive Übungen wählen, was dieses Training sehr individuell gestaltbar macht. Hauptsache ist, dass Du Dich in der gesetzten Zeit maximal anstrengst und Dich dann wieder erholst.

Cardio-Training soll Dich auch zum schwitzen bringen. Das ist wichtig für Deine Entgiftung und Deine Haut. Mit HIIT erreichst Du das ganz sicher.

Zone 2

Das Zone 2 Training ist eine weniger intensive Form des Ausdauertrainings, bei der Du mit ca. 75% Deiner maximalen Herzfrequenz trainierst (220-Lebensalter). Bei dieser Anstrengung kannst Du Dich noch gut unterhalten. Stramme Spaziergänge fallen schon in diese Kategorie und regelmäßiges Zone 2 Training unterstützt so nicht nur Dein Herz-Kreislaufsystem, sondern es bringt Dich an die frische Luft, die Sonne, Natur und vielleicht auch Gesellschaft... alles gut für Deine Hormone, Dein Stresslevel und Deine Entgiftung.

Integriere auf jeden Fall minseatens 150 Minuten Zone 2 Training pro Woche, am besten stramme Spaziergänge an der frischen Luft.

Stretching / Mobility

Ein weiterer, wichtiger Teil Deines Trainings, sollte ein Mobility oder Stretching Programm sein. Hormonell bedingt, werden wir mit dem Alter etwas steifer in den Gelenken und weniger elastisch in der Muskulatur, wenn wir uns zu wenig bewegen und Beweglichkeit nicht regelmäßig einfordern. Das schränkt die Mobilität ein und wirkt sich negativ auf die Durchblutung und Versorgung der Gelenke aus. Sind die Gelenke unbeweglich, werden wir noch steifer und von alleine verbessert sich das auch nicht. Dagegen müssen wir frühzeitig aktiv angehen und regelmäßig unsere Muskeln dehnen, alle Gelenke in ihrem vollen Bewegungsradius bewegen, sowie Kraft und Stabilität in allen Positionen aufbauen. Ich habe ein Trainingsprogramm entwickelt, das ich seit einigen Jahren als Group-Fitness Kurs anbiete. Dieses Training vereint dynamisches Stretching und Mobilitytraining mit Balance und Einbeziehung des Lymphsystems. Finde einen Weg Dich zu dehnen und Kraft in tiefen Positionen aufzubauen. Schau mal auf You tube nach guten Yoga-Instruktoren wie Mady Morrison [Link](#) oder Boho beautifull [Link](#). Beide haben inzwischen unzählige Kurse online, die ich guten Gewissens als Bereicherung für Dein Home- oder Urlaubsworkout empfehlen kann.

Relax

Mindestens in der letzten Zykluswoche brauchst Du Möglichkeiten, Dich zu entspannen. Deinen Körper und Dein Nervensystem. Hormonell bedingt bist Du in dieser Zeit schneller gestresst und ein erhöhter Cortisolspiegel schadet Deinem Progesteron. Also ist es Zeit, Deinem Körper Sicherheit zu vermitteln, damit er vom sympathischen auf das parasympathische Nervensystem umschaltet. (Du erinnerst Dich?.. sonst lies nochmal das Thema Stress durch.) Dabei helfen Dir Spaziergänge in der Natur, liebevolle Kontakte, Atemübungen und achtsame Entspannung. Diese kann auch, wie beim Yoga oder Stretching, mit Bewegung stattfinden... Du musst nicht zwingend meditieren, kannst Du aber. Komm einfach runter. Ich empfehle Dir die beiden, oben erwähnten, You Tube Kanäle dafür.

Häufigkeit und Länge des Trainings

Neben dem richtigen Timing im Zyklus, ist natürlich auch wichtig, wie häufig und wie lange Du trainierst.

Pro Woche solltest Du 3 bis 4 Trainingseinheiten planen und dabei die Inhalte nach Muskelgruppen und Intensität variieren. Gestalte ein Training für 60 bis max. 90 min. Zeiten darüber hinaus bedeuten zu viel Stress für Dein System und wenn Du (in der ersten Zyklushälfte) nach spätestens 90 min. noch Power für mehr Training hast, streng Dich nächstes Mal mehr an... dann war es zu leicht.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen zu Wiederholungszahlen und Sätzen. In meinen Coachings, mit Frauen über 40, bleibe ich grundsätzlich bei 9 bis 18, manchmal 24 bis 36 Wdh und 3 bis 6, manchmal 9 bis 12 Sätzen, abhängig von der Art des Trainings (Kraft, Kraftausdauer oder Hiit) der möglichen Intensität der jeweiligen Zyklusphase, Art und Anzahl der Übungen und davon, ob die Übungen für sich oder in Kombination mit weiteren Übungen trainiert werden. Zwischen den Übungen machst Du, 30 Sekunden bis maximal 3 Minuten Pause.

Beispiel HIIT

Beim High-Intensity-Intervalltraining geht es darum, Dich über einen gewissen Zeitraum anzustrengen und dann zu pausieren. Wie Du diese Intervalle gestaltest, kann unterschiedlich aussehen.

Du entscheidest Dich z.B. für ein klassisches HIIT:

- 9-12 cardiolastige Übungen, das heißt Sprünge, Burpees, Runnings usw.
- Du stellst Deinen Timer auf 30 sek. Training und 30 sek. Pause
- Ein Durchlauf mit diesen hoch intensiven Übungen, bei denen Du Dich maximal anstrengst, dauert in diesem Fall also 9 bis max. 12 Minuten...fertig

Oder Du entwickelst andere Varianten. Nicht mehr so intensiv, dafür mehrere Durchläufe und evtl andere Zeiten:

- 9 Übungen, Mix aus Cardio und Kräftigung
- Du stellst Deinen Timer auf 45 Sekunden Training und 45 Sekunden Pause
- anstatt nur Einen, machst Du drei Durchläufe mit allen Übungen, was in diesem Fall dann ca. 40 Minuten wären und damit schon ein komplettes Training

Wie Du Deine Intervalle zusammenstellst, ist abhängig von Deinem Fitnesslevel. Aber fordere Dich heraus. Bleib nicht unter Deinen Möglichkeiten. Du willst eine positive Anpassung bewirken. Schreibe Übungen und Intervalle auf und finde so heraus, was für Dich funktioniert.

Rest Days

Die Reparaturen und Anpassungen des Körpers passieren nicht während des Training, sondern danach. Plane ausreichend Zeiten dafür ein. Du kannst zwar theoretisch jeden Tag trainieren, aber dann müssen Deine Trainingsinhalte so unterschiedlich sein, dass beanspruchte Muskeln und auch Dein Nervensystem Zeit zur Erholung haben. Wenn Du drei Tage hintereinander Deine Beine und Deinen Po trainierst, kannst Du keinen Muskelzuwachs erwarten... der Körper hat dann keine Chance zum Aufbau. Wenn Du aber Dein Training vernünftig splittest, kannst Du an mehreren aufeinander folgenden Tagen trainieren.

Rest Days sollten auch nicht komplett inaktiv sein. Geh spazieren, zur Massage oder in die Sauna. Belohne bewusst Deinen Körper und gib ihm Ruhe.

Homeworkouts

Auch wenn ich immer in Studios unterrichtet und trainiert habe, bin ich ein Fan von Homeworkouts. Sie sind zeitlich effizient und wenn das Equipment da ist (ein paar Gewichte, Widerstandsbänder und eine Matte reichen aus), kann man sehr effektive Homeworkouts gestalten. Während der Corona-Zeit, sind unzählige You Tube Kanäle mit Online Trainings entstanden und einige davon sind wirklich gut. Wenn Du also selbst nicht genug Erfahrungen hast um Dir eine Programm zusammen zu stellen, schau da mal rein. Caroline Girvan ist meine Favoritin. Du findest dort wirklich alle möglichen Kraftausdauer und Hiit-Einheiten [Link](#). Eine bessere Variante wäre natürlich ein Coaching, mit entsprechender Technik Korrektur.

Kurse und Coachings

Mit 30 Jahren Erfahrungen als Group-Fitness Trainerin sollte man meinen, ich empfehle stets Kurse in Studios zu besuchen. Kann ich aber nicht generell. Ich habe zu viele schlechte Kurse gesehen. Es gibt natürlich tolle Trainer, aber eben nicht überall. Viele Studios arbeiten mit nicht oder schlecht ausgebildeten Trainern... und das ersparst Du Dir besser. Wenn Du Kurse besuchst, Du merkst, dass sie bei Dir wirken und Du hast wirklich Spaß dabei, dann ist das super. Achte nur mit der Wahl der Kurse auf Deinen Zyklus. Lass Dich nicht in der letzten Zykluswoche übermotivieren und durch den Kurs peitschen. Wähle passende Kursinhalte.

Ich kann für mich ganz klar sagen, dass die körperlichen Beschwerden, die ich ab 35 in Bezug auf meine Hormone hatte (Migräne, Myome, depressive Verstimmungen, Autoimmunerkrankungen der Gesichtshaut, Eisenmangelanämie) damit zu tun hatten, dass ich mich in jeder Phase meines Zyklus extrem angestrengt habe, 10 Kurse pro Woche und ein Fulltime Job. Das ist eine große, körperliche Belastung. Als Trainerin sucht man sich das dann nicht mehr aus. Kurse sind Kurse und die fallen nur aus, wenn man krank wird.

Also gebe ich Dir bzgl. der Kurse im Studio den Rat: Achte auf Deinen Zyklus und integriere trotzdem zusätzlich schweres Widerstandstraining in Deine Trainingsroutine, denn für Muskelaufbau reichen Kurse nicht aus.

Wenn Du mit dem Krafttraining beginnen willst, investiere in einen guten Coach. Vielleicht hat Dein Studio gute Trainer, sonst suche Dir jemanden im Internet. Am besten klärst Du gleich ab, inwieweit sich der Trainer, oder die Trainerin, aktuell schon mit Frauen in den Wechseljahren und zyklusorientiertem Training beschäftigt hat. Du hast jetzt das Wissen dazu, das zu hinterfragen. Wenn das nicht der Fall ist, suche entweder weiter oder passe Dein Training selbst an Deinen Zyklus an. Du weißt ja nun, wie Du es machen kannst.

Trainingsplanung

Damit Du Dein Training mit dem Zyklus planen kannst, findest Du hier wieder einen passenden Planer.

Mit diesem Trainings-Planer hast Du die Möglichkeit Dein Training nach Deinem Zyklus auszurichten. Er ist, wie immer, in die einzelnen Phasen des Zyklus unterteilt und die Ressourcen der jeweiligen Phase kannst Du der linken Spalte entnehmen, was es Dir leichter macht, die Intensitäten und Trainingsziele zu planen.

Mit Wochen zu planen unterscheidet sich davon mit dem Zyklus zu planen. Bei 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche hast Du 12 bis 16 Einheiten in einem gesamten Zyklus, die sich unterschiedlich verteilen. Das hört sich erstmal viel an, aber bedenke dabei, dass auch entspanntere Einheiten zählen. 8-12 Trainings im Monat sollten unbedingt Widerstandstraining sein und zwei HIIT's bis Tag 20 solltest Du zwecks Cardio-Training integrieren. Den Rest kannst Du auf Kurse, Stretching oder Yoga verteilen. Plane auch bewusst Deine Rest-Days ein.

Ernährung und Training

Über die Ernährung hast Du inzwischen genug gelernt, daher hier nur kurz die Eckpfeiler der Ernährung, die für Dein Training wichtig sind:

- Trainiere nicht auf nüchternen Magen. Männer können das machen. Für Deine hormonellen Voraussetzungen ist das kontraproduktiv. Wenn Deine letzte Mahlzeit schon mehrere Stunden zurück liegt, brauchst Du vor dem Training evtl. eine kleine Menge Kohlenhydrate und Proteine. Geh` nicht schwach ins Training.
- Achte darauf, Deine tägliche Proteinmenge einzuhalten und verteile sie so auf die Mahlzeiten, dass Du auf jeden Fall 40 g Protein pro Mahlzeit aufnimmst, um die Muskelproteinsynthese zu triggern.
- Wenn Muskelaufbau Dein Fokus ist, nimm in der ersten Stunde nach dem Training Proteine zu Dir, als Mahlzeit oder Shake
- Trinke gutes Wasser mit Elektrolyten während des Trainings

Aktivität im Alltag

Unabhängig von Deinen Trainingseinheiten, ist es wichtig, dass Du aktiv bleibst. Bewege Dich jeden Tag soviel wie möglich. Es gibt keine Nachteile, wenn Du aktiv bist. Im Gegenteil. Alle Reset-Bereiche werden dadurch unterstützt:

- Dein Blutzucker stabilisiert sich
- Deine Verdauung arbeitet besser
- Dein Lymphsystem kommt in Bewegung
- Die Durchblutung verbessert sich
- Die Stimmung verbessert sich und Du baust Stress ab
- Bei Bewegung an der frischen Luft tankst Du Sauerstoff
- Während des Fastens unterstützt Bewegung die Autophagie

Die 150 Minuten Zone 2-Training pro Woche gehören in diese Kategorie.

Das Wichtigste zum Schluss

Eine Trainingsroutine ist nur gut, wenn Du sie langfristig durchhältst. Wenn Du 4 Wochen Gas gibst und dann keine Lust mehr hast, bringt es nichts. Überfordere Dich nicht. Starte mit zwei Tagen und erhöhe allmählig... Trainiere 30 min. und allmählig länger...usw. Probiere aus, was für Dich nachhaltig machbar ist und dann MACH ES! Betrüg Dich nicht selbst, indem Du Ausreden findest. Warte nicht, bis Du motiviert bist, so funktioniert es nicht. Es braucht solange Disziplin, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Erwinnere Dich: Dein Verstand will keine Veränderung, das ist Ihm zu ungewiss.

Erinnere Dich auch an Deine Zyklusbedingten Ressourcen. Du fühlst Dich nicht immer gleich. Du bist an manchen Tage motiviert, an anderen eben nicht. Egal. Passe die Aktivität an und finde Deine eigene Art. Es geht um Kontinuität. Training und Bewegung werden zur Gewohnheit und dann wird es leicht.

Also, egal was gerade ist... fang an.