

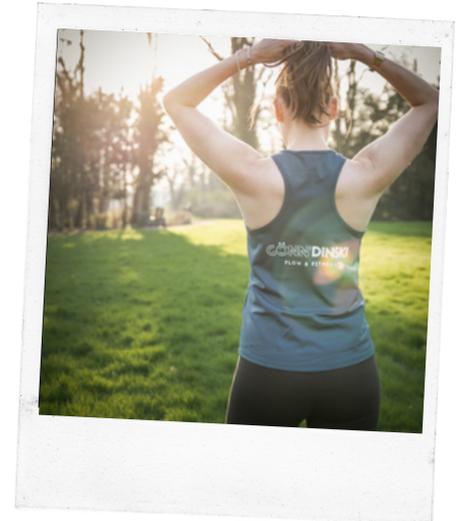
FEMALE'S FINEST

Alles, was du wissen musst.

COME AS YOU ARE!

Zieh' dir dein Lieblingsportoutfit an, schnapp' dir 'ne Matte und was zu trinken und komm' ins Eversten Holz.

Wir holen dich aus deiner Komfortzone und arbeiten gemeinsam an deinen sportlichen Zielen.



Das Training/ deinen Zyklus smart für dich nutzen:

Wenn du einen natürlichen Zyklus hast, kannst du ihn im zyklusorientierten Training für dich sinnvoll nutzen.

Dafür musst du wissen in welcher Phase deines Zyklus du dich zum Zeitpunkt des Trainings befindest:

Koala

Kolibri

1 Menstruationsphase

ca. Tag 1-4

Hier fühlen sich viele von euch müde, erschöpft und haben evtl. Schmerzen.

FOKUS IM TRAINING
Stretching, Mobility, sanfte Bewegungen

2 Follikelfase

ca. Tag 5-12

In dieser Phase steigt deine Energie wieder an, Zeit deine Ausdauer zu steigern und Muskeln auszubauen.

FOKUS IM TRAINING
Muskelaufbau, Cardio

4 Lutealphase

ca. Tag 15-28

Deine Energie geht wieder zurück. Diese Zeit kannst du für aktive Regeneration nutzen.

FOKUS IM TRAINING
Aktive Regeneration und niedrigere Intensität

3 Phase des Eisprungs

ca. Tag 12-15

Hier hat dein Energie und Leistungslevel den Peak erreicht.

FOKUS IM TRAINING
HiiT, Muskelaufbau, Cardio & Auspowern

Das Workout wird in verschiedenen Belastungs- und Schwierigkeitsstufen, (meistens in Form eines Zirkeltrainings) gestaltet.

Du kannst dich dann entscheiden, ob du eher der **Kolibri** oder der **Koala** im Training bist. Wichtig ist nicht nur deine Phase, sondern auch dein Gefühl.

So kannst du dich den Übungen im Training widmen, die dir gut tun werden.

GÖNNINI' DINSKI

FLOW & FITNESS



moin@goenddinski.de
<https://goenddinski.de>