

Le cycle menstruel

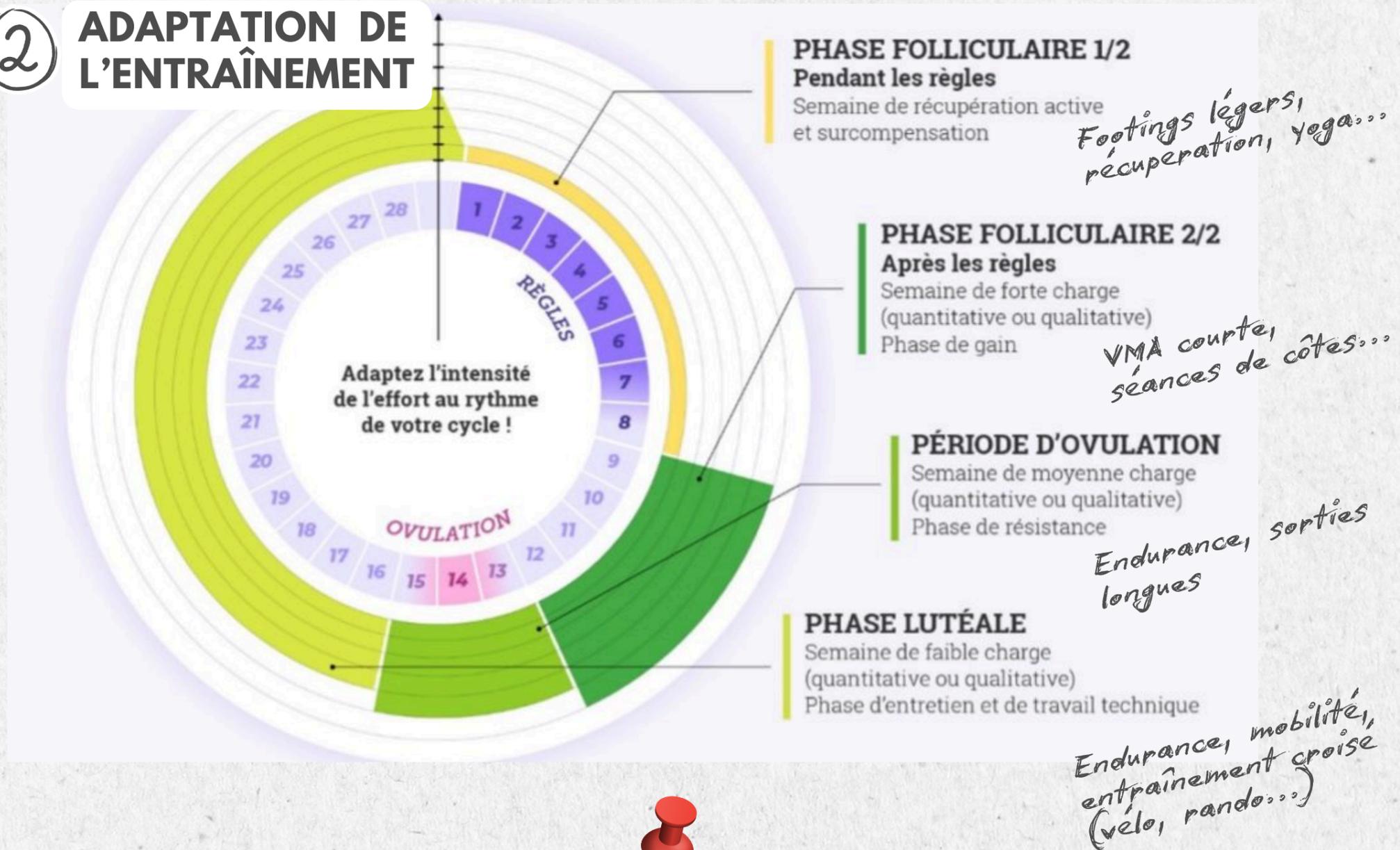
COMME BASE DE L'ENTRAÎNEMENT



1 POURQUOI ?

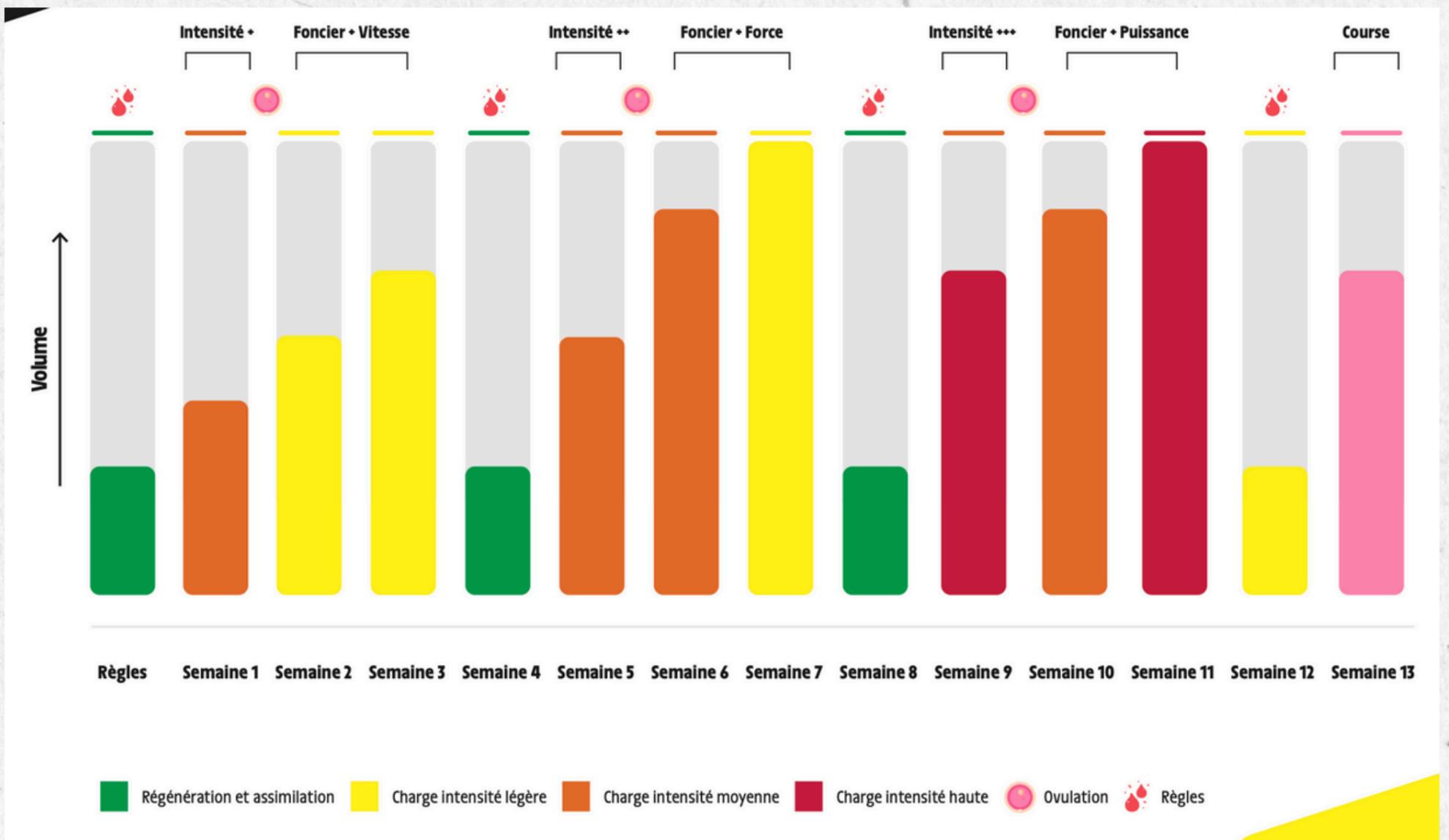
- Parce que l'énergie varie au cours du mois
- Pour placer les séances intensives au moment où le corps y répond le mieux
- Pour limiter la fatigue chronique et le risque de blessure
- Pour durer dans le temps, sans s'épuiser

2 ADAPTATION DE L'ENTRAÎNEMENT



Ces repères concernent principalement les femmes avec un cycle naturel (sans contraception hormonale). Par ailleurs, chaque cycle étant différent, il faut adapter ces conseils en fonction de ses propres ressentis

3 EXEMPLE SUR 14 SEMAINES



www.parenthesesportnature.fr

LES FICHES DE FANNY





www.parenthesesportnature.fr

LES FICHES DE FANNY

