

Modello a 3 livelli per allenatori/-trici: Grazie a questi passaggi sarà più semplice integrare il ciclo mestruale nell'allenamento.

massimizzare

(basarsi sul ciclo)

Le fluttuazioni ormonali durante il ciclo mestruale vengono sfruttate per ottimizzare le prestazioni.

Struttura dell'allenamento



Fisiologia



Empowerment



integrare ottimizzare

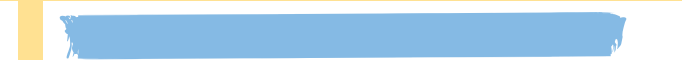
(ottimizzare in base al ciclo)

Il ciclo femminile è monitorato in modo che, durante la fase in cui si presentano dolori mestruali, possano essere apportate modifiche all'allenamento.

Struttura dell'allenamento



Fisiologia



Empowerment



capire confrontarsi

Si discute del ciclo mestruale e dei possibili tipi di contraccezione utilizzati.

Struttura dell'allenamento



Fisiologia



Empowerment



Struttura dell'allenamento*

Fisiologia*

Empowerment*

* conoscenze e competenze di azione necessarie