

- ① Schaue dir das folgende Video an und schreibe dir das Wichtigste auf.



---

---

---

---

---

- ② In welcher Phase sollte auf starkes Training wie Krafttraining oder Ausdauertraining gesetzt werden?

- ☐ Menstruationsphase
- ☐ Lutealphase
- ☐ Ovulationsphase
- ☐ Follikelphase

- ③ Welches Training oder welche Sportarten sollte man während der Menstruation betreiben?

- ☐ Yoga
- ☐ leichtes Ausdauertraining
- ☐ Schwimmen
- ☐ High Intensity Training

- ④ Skizziere einen Trainingsplan für einen Zyklus.

---

---

---

---

---

---