

Modèle en 3 étapes pour les entraîneurs: Ces étapes permettent de prendre en compte le cycle menstruel dans l'entraînement.

Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic

maximiser

(Gestion en fonction du cycle)

Exploiter les variations hormonales pendant le cycle menstruel pour optimiser les performances.

Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



intégrer optimiser

(Optimisation suivant le cycle)

Prendre en considération le cycle menstruel dans le monitoring et opérer des ajustements en cas de douleurs menstruelles.

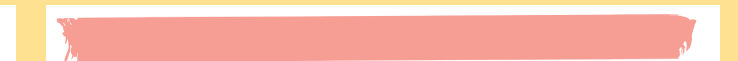
Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



comprendre aborder

Parler du cycle menstruel et du type de contraception.

Structure d'entraînement



Physiologie



Autonomisation



Structure d'entraînement*

Physiologie*

Autonomisation*

*Compétences nécessaires