

Frauenfußball international (WM, EM, Champions League...)

Beitrag von „hacklberry“ vom 15. Juni 2021, 16:46

[Zitat von Cleo](#)

[Zitat von Basti92](#)

Mal als Zwischenfrage, wie genau stellst du dir zyklusbasiertes Training vor?

BTW ich gehe immer wieder mal zum Frauenfußball (Kreisliga), weil meine Freundin spielt.

Das ist inzwischen der heißeste Scheiss, es gibt inzwischen Apps und je nach der Zyklusphase wird das Training gestaltet, weil der Körper besser darauf ansprechen kann und die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Wird inzwischen im Ausland immer häufiger beim Training berücksichtigt, ich habe vor ein paar Wochen im Spiegel 🤔 einen Artikel gelesen. Finde ihn nicht mehr

Im leistungssportlichen Bereich hat das durchaus schon länger Einfluss. Ich werde jetzt keine konkrete Sportart nennen, kann aber aus zuverlässiger Quelle sagen, dass zumindest ein halbwegs einheitlicher Zyklus vor Großereignissen in Mannschaftssportarten durchaus gewünscht ist und der Zeitpunkt der Menstruation soll auch nicht während des Großereignisses liegen. Man kann da ja durchaus ein bisschen manipulieren.

Ich will hierzu auch keinerlei Wertung abgeben.