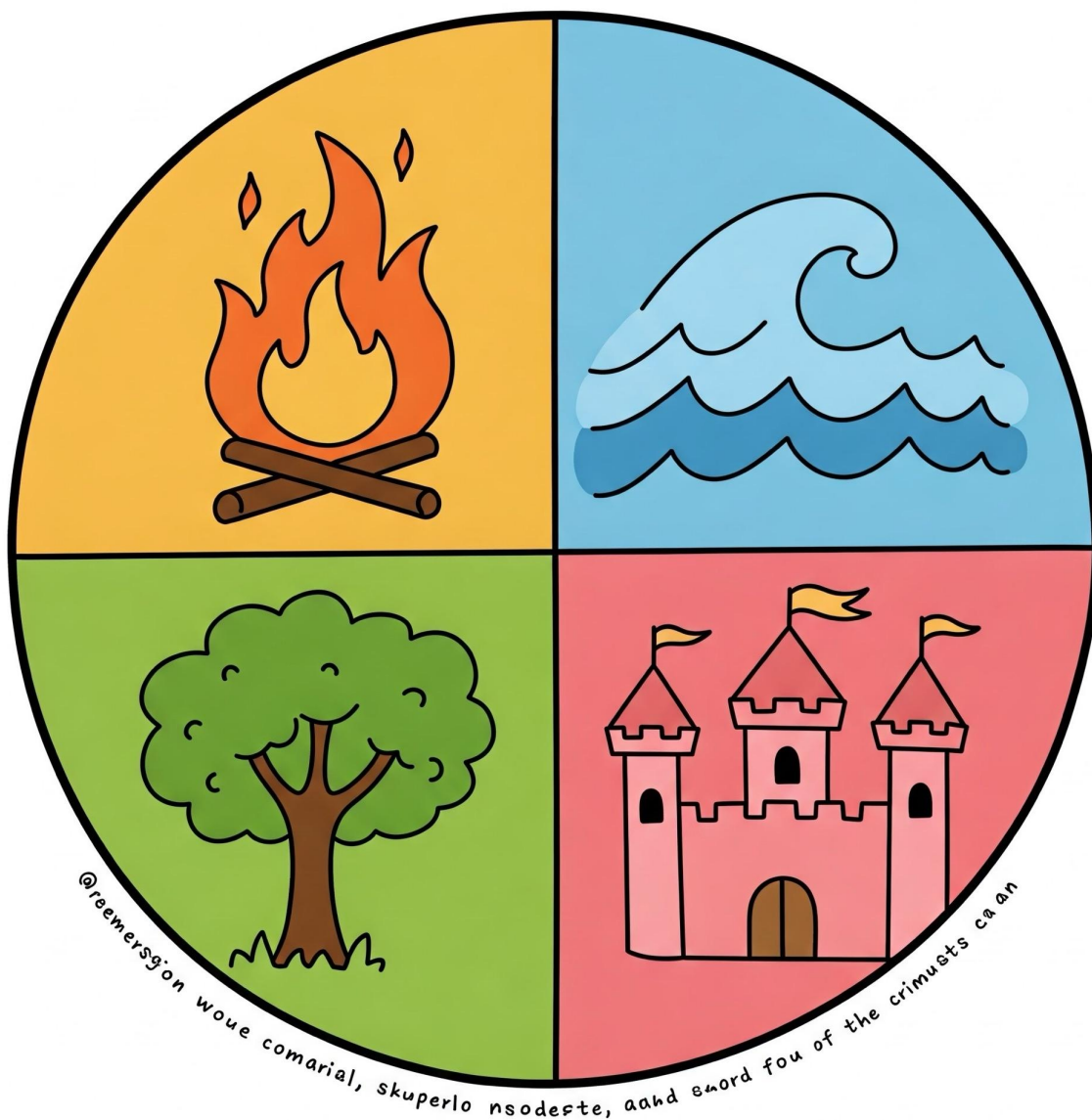


CYKL MENSTRUACYJNY A INTENSYWNY TRENING – WERSJA DLA KOBIET TRENUJĄCYCH CODZIENNIE



Twój plan:

- 4x kardio (45 min)
- 3x trening siłowy
- Codzienna aktywność – bez redukcji intensywności!

Ten przewodnik pomoże Ci dostosować regenerację, podejście mentalne i żywienie do hormonów – bez zmniejszania tempa.

TYDZIEŃ 1: MIESIĄCZKA (Dni 1–5)

Hormony: Estrogen i progesteron na niskim poziomie

Objawy: Zmęczenie, drażliwość, ból, niższa wydolność

TRENING:

- Nie zwalniasz, ale zmieniasz podejście:
- Kardio: wybieraj stałą intensywność (steady-state)
- Siłowy: skup się na technikach, nie na rekordach
- Wydłuż rozgrzewkę, zwolnij tempo między seriami

REGENERACJA:

- Więcej snu i odpoczynku między jednostkami
- Suplementy: magnez, omega-3, żelazo
- Dodaj więcej węglowodanów do diety – wspomagają energię i nastrój

TYDZIEŃ 2: FAZA FOLIKULARNA (Dni 6–14)

Hormony: Wzrost estrogenu – wzrost mocy!

Objawy: Energia, motywacja, świetna regeneracja

TRENING:

- To Twój „supertydzień”!
- Kardio: interwały, sprinty, tabata – jedziesz na maxa
- Siłowy: większe ciężary, nowe wyzwania, treningi złożone
- Możesz łączyć siłowy i kardio w jednym dniu – Twoje ciało to udźwignie

REGENERACJA:

- Organizm szybciej się regeneruje
- Pilnuj nawodnienia i bilansu białka
- Dobre dni na nowe cele, wyzwania i przekraczanie granic

TYDZIEŃ 3: OWULACJA + WCZESNA LUTEALNA (Dni 15–21)

Hormony: Estrogen w szczycie, progesteron rośnie

Objawy: Wysoka energia, ale więcej napięcia mięśniowego

TRENING:

- Nadal intensywnie, ale uważnie:
- Kardio: trzymaj poziom, ale monitoruj oddech i tętno
- Siłowy: technicznie czysto, unikaj „zrywów” i ruchów balistycznych

- Więcej uwagi na mobilizację i rozciąganie po treningu

REGENERACJA:

- Dobrze wpływają tłuszcze (np. awokado, oliwa, orzechy)
- Dłuższy sen i odpoczynek między treningami
- Progesteron może powodować zatrzymanie wody – dbaj o elektrolity

TYDZIEŃ 4: FAZA PRZEDMIESIĄCZKOWA (Dni 22–28)

Hormony: Spada estrogen i progesteron

Objawy: PMS, zmienność nastrojów, niższa siła, wzdęcia

TRENING:

- Trenujesz dalej, ale... łagodź podejście psychiczne:
- Kardio: wybierz ulubioną muzykę, film, trasę – działaj przez emocje
- Siłowy: zmniejsz presję – liczy się ruch, nie wynik
- Nie oceniaj się – ciało i tak wykonuje świetną robotę

REGENERACJA:

- Więcej snu, ciepłe kąpiele, lekkie masaże
- Suplementacja: wit. B6, magnez, zioła na PMS (np. niepokalanek)
- Zadbaj o planowanie posiłków – PMS = zachcianki

PODSUMOWANIE:

Nie musisz zmniejszać intensywności – po prostu dostosuj strategię.

- Zmieniaj nastawienie, rytuały regeneracyjne, nawyki żywieniowe
- Słuchaj ciała – to ono mówi, czego Ci potrzeba
- Praca z cyklem = więcej efektów przy tej samej ilości wysiłku!

ŹRÓDŁA:

1. Dr Stacy Sims – Roar: How to Match Your Food and Fitness to Your Female Physiology
2. WHO – Female hormonal health and exercise (2023)
3. Mayo Clinic – Menstrual cycle and energy levels
4. Harvard Health – Hormonal influence on women's performance
5. D. C. Nieman – Exercise and Sport Science
6. Fit Women's Weekly – Educational Training Guides for Women

