FIT UND GESUND
mit zyklusbasiertem
CALISTHENICS KRAFTTRAINING

Optimale Fitness für Frauen:
Training, Übungen & Zykluswissen



Lunaletics

FIT UND GESUND MIT ZYKLUSBASIERTEM CALISTHENICS-KRAFTTRAINING

Optimale Fitness für Frauen: Training, Übungen und Zykluswissen

© Lunaletics 2026

Kontakt: info@lunaletics.com

Version 1.4

Links

Homepage: www.lunaletics.com

Lunaletics App: App Stores

Hinweis zur Verwendung generativer KI: Für dieses Buch wurde KI ausschließlich zur Erstellung des Covers eingesetzt. Text, Bilder etc. wurden ohne den Einsatz von KI erstellt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

Was ist zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining? 5

Wie wirkt Krafttraining 8

Erhöhter Grundumsatz 8

Der Afterburner-Effekt 9

Schlanker durch Muskeln 9

Die Cardio- und die Diät-Falle 10

Bonus: Entwickle deine Persönlichkeit weiter 12

Calisthenics: Die beste Form des Krafttrainings 13

Training mit dem eigenen Körpergewicht 13

Mit verschiedenen Bewegungsmustern den ganzen Körper trainieren 15

Mit zyklusbasiertem Training noch effizienter trainieren 20

Die vier Phasen deines Zyklus 20

Nutze deine Hormone 23

Aufbau eines Trainingsprogramms 25

Konsistenz 25

Progressive Muskelüberlastung 26

Erholung 27

Variation von Intensität und Volumen 28

Schritt-für-Schritt-Anleitung zu deinem persönlichen zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramm 31

1. Gib deinem Fitnessprogramm einen festen Platz in deinem Leben 31

2. Berechne deinen Zyklus und erstelle deinen Trainingsplan 32

3. Finde die richtigen Calisthenics-Übungen für dich 34

4. Trainiere regelmäßig und steigere dich 35

5. Bleibe motiviert 36

Zusammenfassung und mehr.....38

Literaturverzeichnis.....40

Einleitung

Stell dir vor, du erreichst deine Traumfigur, fühlst dich voller Energie und strahlst pure Stärke aus – und das ganz ohne ungesunde Diäten, stundenlanges Cardio oder das Gefühl, ständig gegen deinen eigenen Körper zu kämpfen. Das Geheimnis? *Zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining*.

Mit zyklusbasiertem Calisthenics-Krafttraining nutzt du deine natürlichen Hormonschwankungen als Superkraft. Das klingt im ersten Moment vielleicht nach einem komplizierten Fachbegriff, ist in der Praxis aber verblüffend einfach: Mit deinem eigenen Körpergewicht und weniger als zwei Stunden Training pro Woche erzielst du maximale Ergebnisse. In diesem E-Book erfährst du, wie du diesen Schlüssel für deine Fitness aktivierst – und warum du nie wieder anders trainieren willst.

Mit zyklusbasiertem Calisthenics-Krafttraining bringst du deinen Körper dazu, seine Fettreserven abzubauen, um Muskulatur aufzubauen. Nach drei Monaten Training wirst du nicht nur wesentlich athletischer aussehen, nein, du wirst dich auch im Alltag stärker und selbstbewusster fühlen. Der schwere Koffer, den du nie alleine in die Ablage der Bahn heben konntest? Kein Problem mehr. Deine Rückenschmerzen vom vielen Sitzen im Büro: auf einmal viel besser! Ein ganzheitliches Fitnessprogramm verändert viel mehr im Leben, als nur den Körper.

Aber schauen wir uns zunächst an, was sich hinter dem sperrigen Namen verbirgt.

Was ist zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining?

Fangen wir bei der Erklärung am besten hinten an: beim Krafttraining. Damit bist du sicher schon in Berührung gekommen. Wahrscheinlich hast du auch bestimmte Assoziationen, wenn du das Wort hörst. Es gibt viele positive, wie beispielsweise schlanke, definierte Top-Athletinnen wie Fußballerinnen. Dir fallen sicher aber auch negative ein, wie bis zum Platzen aufgepumpte Bodybuilder… Krafttraining ist der Schlüssel, um Körperfett schnell und effektiv abzubauen. Vereinfacht gesagt wandelst du durch gezieltes Krafttraining Fett in Muskeln um. Dadurch wirst du viel definierter aussehen. Und die zusätzlichen Muskeln verbrennen sogar im Leerlauf Kalorien, sodass du mehr Kalorien verbrauchst, auch wenn du nicht trainierst… jede Minute des Tages! Alles dazu im Kapitel *Wie wirkt Krafttraining.*

Um diesen Effekt zu erreichen, stellen wir dir die spezielle Trainingsart Calisthenics vor. Calisthenics ist eine funktionale und sehr ästhetische Form des Krafttrainings. Dein eigener Körper ist dabei das Fitnessstudio. Der Vorteil: Du hast dein Fitnessstudio immer dabei und kannst trainieren, wann und wo du willst: keine Pendelzeit ins Gym, kein Gymbarrassment, nur du und dein Körper. Calisthenics ist auch aus einem weiteren Grund eine so faszinierende Trainingsform: Du trainierst nicht nur isoliert einzelne

Muskeln wie auf vielen Geräten im Fitnessstudio, sondern ganze Muskelgruppen und -ketten. Dadurch hast du größere Trainingseffekte und mehr Kraft im Alltag. Mehr dazu liest du im Kapitel *Calisthenics: Die beste Form des Krafttrainings.*

Damit dein Calisthenics-Krafttraining so effizient wie möglich ist, solltest du die Trainingsintensität an deinen persönlichen Menstruationszyklus anpassen. Das nennt man *zyklusbasiertes Training*. Davon hast du bestimmt schon gehört. Viele Profi-Athletinnen trainieren so, weil es nicht nur die effizienteste Art des Trainings ist, sondern auch deine langfristige Leistungsfähigkeit sichert und dich vor Übertraining und Burnout schützt. An manchen Tagen deines Zyklus ist dein Körper hormonell bedingt besonders empfänglich für intensives Krafttraining und baut leichter Muskeln auf. Diese Tage kannst du nutzen, um mit weniger Sessions bessere und schnellere Ergebnisse zu erreichen. Dafür kannst du es an anderen Tagen etwas ruhiger angehen. Alles dazu findest du im Kapitel *Mit zyklusbasiertem Training noch effizienter trainieren.*

Im Kapitel *Aufbau eines Trainingsprogramms* erfährst du, wie ein gutes Fitnessprogramm aussehen muss, damit du langfristig fit und gesund bist. Konsistenz, progressive Muskelüberlastung, Erholung und Periodisierung sind die vier Punkte, die du unbedingt kennen musst, bevor du dein Trainingsprogramm aufstellst.

Nach der ganzen Theorie wird es im letzten Kapitel praktisch. Lerne Schritt für Schritt, wie du dein persönliches

zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining Fitnessprogramm zusammenstellst: automatisch mit der App *Lunaletics* oder manuell mit Stift und Papier.

Toll, dass du das E-Book heruntergeladen und bis hierhin gelesen hast! Der erste Schritt zu mehr Gesundheit und Fitness ist damit schon gemacht. Schauen wir uns jetzt die spannenden Details an. Erfahre im nächsten Kapitel, wie du deine Muskeln für dich arbeiten lässt, um deine Fettpölsterchen verschwinden zu lassen.

Wie wirkt Krafttraining

Erfahre in diesem Kapitel, wie du dank Krafttraining Kalorien im Schlaf verbrennst und wieso Cardio-Training und extreme Diäten für das Erreichen deiner Traumfigur sogar kontra-produktiv sind.

Erhöhter Grundumsatz

Ein Traum wird wahr: Kalorien verbrennst du, während du schläfst. Du träumst vom hellblau schillernden Wasser vor den weißen Stränden der Malediven, während deine Fettpölsterchen dahinschmelzen... Das geht tatsächlich! Das Zauberwort lautet *Grundumsatz*. Der Grundumsatz beschreibt die Energie, die dein Körper im Ruhezustand verbraucht. Je höher dein Grundumsatz ist, desto mehr Energie bzw. Kalorien verbrennt dein Körper. Und zwar nur dadurch, dass dein Herz schlägt, deine Organe arbeiten und du atmest.

Sportmedizinisch gesehen, ist Muskelgewebe metabolisch deutlich aktiver als Fettgewebe. Jedes Kilogramm Muskelmasse in deinem Körper verbrennt im Ruhezustand bereits ca. 13 kcal am Tag. Fettgewebe hingegen verbrennt nur ca. 4,5 kcal pro Kilogramm und Tag. Muskelmasse verbrennt damit fast dreimal so viele Kalorien wie Fettgewebe. Go, Muscle!
Da du durch aktives Krafttraining Fettgewebe ab- und Muskelmasse aufbauen wirst, erhöhst du damit auch deine metabolische Aktivität - also deinen Grundumsatz. Baue

neue Muskelmasse auf und verbrenne 24 Stunden am Tag Kalorien, auch während du schläfst oder auf der Couch sitzt. (1)

Der Afterburner-Effekt

Dein Workout ist vorbei und damit auch die Kalorienverbrennung? Das stimmt für ein Cardio-Workout (mehr dazu später), aber nicht für intensives Krafttraining. Denn nach dem Krafttraining legt dein Körper erst so richtig los. Nach einem intensiven Kraft-Workout verbrennt dein Körper weiter Energie, um sich zu erholen, Sauerstoffspeicher aufzufüllen und deine Muskeln zu erneuern. Dein Körper repariert Mikroverletzungen in den Muskeln, die durch das Training entstanden sind und baut neue Muskulatur auf.

Dieser Effekt heißt Afterburner-Effekt, auf Deutsch Nachbrenner-Effekt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Kalorienverbrauch nach dem Krafttraining für bis zu 48 Stunden signifikant erhöht ist. Deswegen sind Erholungspausen auch so unglaublich wichtig, wenn du wirklich ernsthaft Krafttraining betreiben willst. Diese Pause braucht der Körper, um sich wiederherzustellen und in der nächsten Session voll dabei sein zu können. Deshalb solltest du zwischen intensiven Kraftsessions immer einen Tag Pause einplanen. Das klingt nach einem Plan, oder? (2)

Schlanker durch Muskeln

„Ok, ok, ich habe verstanden, dass Krafttraining und Muskelaufbau viel mehr Kalorien verbrennen als andere

Trainingsarten, aber sehe ich dann nicht bald aus wie Arnold Schwarzenegger?“ Gib es zu: Das hast du dir gerade gedacht, oder?

Ich kann dich beruhigen: Das Gegenteil ist der Fall! Frauen können gar nicht so viel Masse ansetzen wie Männer, weil der niedrigere Testosteron-Level das gar nicht erlaubt. Durch Krafttraining wirst du nicht massiger, sondern schlanker: Ein Kilogramm Muskel braucht nämlich nur halb so viel Platz wie ein Kilogramm Fett. Selbst bei gleichem Gewicht wirst du deutlich athletischer aussehen. Und zwar auch, weil Muskulatur viel straffer ist als wabbelige Fettpolster. (3)

Die Cardio- und die Diät-Falle

Bist du schon mal auf einem Laufband gelaufen, das dir anzeigt, wie viele Kalorien du verbrauchst? Wenn du als 50 kg-Frau 45 Minuten läufst, wirst du kaum mehr als 275 kcal verbrennen. Das klingt nach nicht viel. Und es ist sogar noch viel weniger. Denn in dieser Zahl ist auch dein Grundumsatz enthalten. Du erinnerst dich? Die Kalorien, die du im Leerlauf verbrennst (zum Beispiel, wenn du einen Mittagsschlaf machst). In diesem Beispiel würde das schon ca. 75 kcal ausmachen. Die Laufeinheit würde also nur 200 kcal mehr verbrauchen als du es beim Mittagschlaf tun würdest.

Ich habe noch eine schlechte Nachricht für dich: Egal, welche Ausdauer-Sportart du betreibst, deine Fortschritte kommen nicht aus verbesserter muskulärer Ausdauer, sondern aus

einer höheren Effizienz deiner Muskeln für diese eine eingeübte Bewegung. Je öfter du eine Bewegung wiederholst, desto effizienter wird dein Körper bei dieser Bewegung: also desto weniger Kalorien verbraucht er dafür.

Und es kommt noch schlimmer: Ausdauer-Sport kann sogar zum Muskelabbau führen. Dein Körper ist ein superintelligentes System. Wenn du ihn darauf trainierst, so weit wie möglich zu laufen, wird er sich an diese Anforderungen anpassen. Dein Körper versucht, alles, was unnötig Energie verbrennt, loszuwerden: Das ist vor allem Muskelmasse. Dieser Verlust von Muskelmasse führt wiederum zu einem niedrigeren Grundumsatz und damit zu weniger Kalorienverbrennung. Cardio ist trotzdem eine tolle Ergänzung zu zyklusbasiertem Calisthenics-Krafttraining, da es auch das Herz-Kreislauf-System trainiert und du bei vielen Sportarten draußen an der frischen Luft bist. Nur wenn dein Ziel ein athletischerer Körper ist, ist Cardio die falsche Trainingsmethode.

Eine extreme Diät hat ähnlich katastrophale Folgen: Wenn du deinem Körper viel weniger Kalorien zuführst, als du verbrauchst, wird er sich nach anderen Energiequellen umsehen und nicht nur Fett, sondern auch Muskeln abbauen und als Energiequellen verbrennen. Er baut alles ab, was Energie verbraucht. Wegen des größeren Effekts auf den Grundumsatz sind zuerst deine Muskeln dran. Diese verlorene Muskelmasse führt zu einem verringerten Grundumsatz und ist der Hauptgrund für den sogenannten *Jo-Jo-Effekt*. Wenn du nach deiner Diät wieder isst wie

vorher, wirst du schlagartig zunehmen, da dein Körper nicht mehr so viel Energie verbrennen kann, weil deine Muskulatur nicht mehr da ist.

Durch Krafttraining hingegen erreichst du den sogenannten *Recomp-Effekt* (von engl. *recomposition*: neu zusammensetzen): Du verbrennst Fett und baust gleichzeitig Muskeln auf. Das führt zu einem schlanken, straffen Körper, anstatt zum sogenannten *skinny fat*. Gleichzeitig fällt es dir leichter, dieses Aussehen zu halten, da dein Grundumsatz durch das Mehr an Muskelmasse erhöht ist und du mehr Kalorien verbrennst. Du willst dein Bauchfett loswerden? Baue mit Krafttraining Muskeln auf und Fett ab. (3) (4) (5)

Bonus: Entwickle deine Persönlichkeit weiter

Die Effekte von Krafttraining hören nicht bei deinem Körper auf. Wenn du zum ersten Mal erlebst, wie du dich und deinen Körper durch ein Fitnessprogramm aktiv verändern kannst, wird dich das begeistern! Stärker zu sein und dich stark zu fühlen, kann dein Leben verändern! Sei nicht mehr auf die Hilfe anderer angewiesen, wenn du deinen schweren Koffer im ICE herumhievst. Werde deine nervigen Büro-Rückenschmerzen endlich los, indem du deine Haltung verbesserst. Strahle Selbstbewusstsein durch eine aufrechte, starke Haltung aus. Stark zu sein heißt mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Und glaub mir, die Erfahrungen, die du machen wirst, sind es wert, beim Training dran zu bleiben.

Calisthenics: Die beste Form des Krafttrainings

Es gibt viele Möglichkeiten Krafttraining zu betreiben. Vielleicht denkst du sofort an Gewichtheben oder Bankdrücken? Oder du denkst an die super verrückten Geräte im Fitnessstudio, die aussehen, als würden sie eigentlich in eine Folterkammer gehören... Die gute Nachricht ist: Das alles brauchst du gar nicht. Menschen trainieren seit Jahrtausenden ihren Körper: auch zu Zeiten, als es weder Brustpressmaschinen noch vibrierende Hanteln gab. Der Schlüssel ist ein Trainingsprogramm, das schon so alt ist wie die Menschheit selbst: Calisthenics, das Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Training mit dem eigenen Körpergewicht

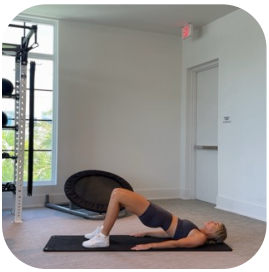
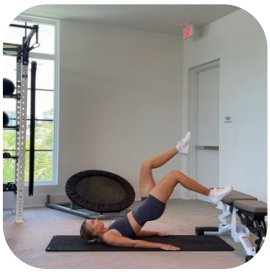
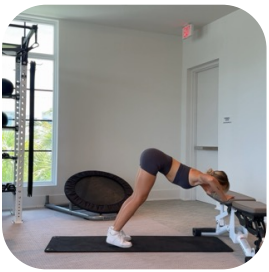
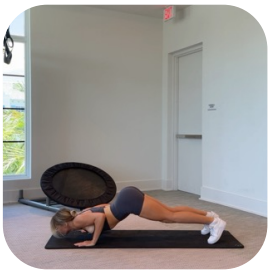
Calisthenics ist eine Trainingsmethode, die sich das eigene Körpergewicht und die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers zunutze macht. Im Gegensatz zu dem Training an Geräten im Fitnessstudio bietet dir diese Trainingsmethode einige Vorteile: Du trainierst nicht nur isoliert einzelne Muskeln, sondern mehrere zusammenhängende Muskelketten. Das macht Calisthenics-Krafttraining so effizient. Je mehr Muskeln du intensiv trainierst, desto größer ist auch dein Trainingseffekt. Dein Core wird außerdem bei fast jeder Übung mit deinem eigenen Körpergewicht ganz natürlich mittrainiert, da dein Körper immer eine gewisse Spannung halten muss. Mit den Übungen trainierst du außerdem auch Bewegungsabläufe, die dir im Alltag helfen.

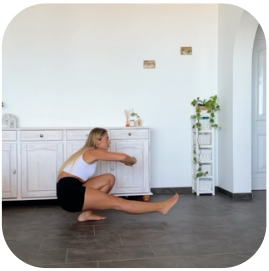
Ein ganz klassisches Beispiel für eine Calisthenics-Übung ist der Push Up (Liegestütz). Du musst im Core und in den Beinen aktiv Spannung aufrechterhalten, während du dich mit den Armen hochdrückst und wieder herunterlässt. Der Push Up trainiert damit die ganze Muskelkette von Unterarm, Oberarm, Brust und Core.

Vor allem vor dem Liegestütz haben viele Menschen großen Respekt. Doch Calisthenics-Übungen erlauben es, die Schwierigkeit der Übungen nahezu beliebig anzupassen. So gibt es vom klassischen Liegestütz unzählige Varianten, sodass für jeden Fitnesslevel eine dabei ist. Durch den Winkel deines Körpers veränderst du die Schwierigkeit. Hast du die Hände auf Brusthöhe an der Wand, ist die Übung relativ einfach. Nimmst du die Hände weiter herunter, beispielsweise auf die Höhe der Küchenzeile, wird die Übung schon schwerer. Nimmst du sie noch weiter runter auf die Sitzfläche eines Stuhls, wird es noch etwas schwerer. Und schließlich hast du die Hände in der klassischen Liegestützposition auf dem Boden. Auf diese Weise bieten Calisthenics eine tolle Möglichkeit, die Schwierigkeit genau an dich anzupassen und dich immer weiter zu steigern: egal, ob du Anfängerin oder Fortgeschrittene bist. Wahrscheinlich kommt dir ein klassischer Liegestütz nach ein paar Wochen zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainings auch gar nicht mehr so krass vor...

Mit verschiedenen Bewegungsmustern den ganzen Körper trainieren

Um mit Calisthenics wirklich alle Muskelgruppen deines Körpers zu trainieren, empfiehlt es sich, das Training in Übungen aus fünf verschiedenen Bewegungsmustern einzuteilen: *Bend*, *Dive*, *Pull*, *Push* und *Squat*. In der Tabelle unten findest zu jedem dieser Bewegungsmuster exemplarisch eine leichte und eine schwere Übung. Hier siehst du, wie du durch die Änderung des Winkels unter Verwendung von unterschiedlichen Höhen für deine Arme und Beine die Schwierigkeit erhöhen oder verringern kannst. Diese fünf Bewegungsmuster sorgen für ein gut ausbalanciertes Ganzkörper-Fitnessprogramm.

Bewegungsmuster	Leichte Übung	Schwere Übung
Bend (Biegen)	 Glute Bridge	 Einbeinige Glute Bridge mit Füßen erhöht
Dive (Tauchen)	 Halber Diver mit Händen auf Kniehöhe	 Diver
Pull (Ziehen)	 Einarmige Let Me Ins	 Unterstützte Pull Ups mit freiem Absenken

Push (Drücken)	 Enge Push Ups mit Händen auf Hüfthöhe	 Push Ups mit Füßen auf Kniehöhe
Squat (Hocken)	 Side Lunges	 Deep Balance Squats

Bei Bend-Übungen kommt die Kraft aus der Hüfte: vor allem aus dem unteren Rücken und Po. Wenn du auf der Suche nach einem kräftigen, knackigen Po bist, bringen dir diese Übungen den größten Effekt.

Dive-Übungen sind eine besondere Form des Push Ups, bei denen du die Arme gerade über dem Kopf hast, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet und du Richtung Boden tauchst. Sie können richtig schwierig sein, sind aber tolle Übungen für schöne, definierte Arme und Schultern: Ciao, Mitwinker!

Pull-Übungen trainieren den gesamten Rücken und deine Arme und bringen den größten Effekt für eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung.

Push-Übungen wie der Push Up sind Druckübungen, bei denen du deine Arme im rechten Winkel vor deinem Körper hast. Du trainierst Brust, Arme und Schultern.

Squat-Übungen trainieren die Po-Muskulatur, die gesamte Beinmuskulatur und den unteren Rücken und Rumpf. Sie sorgen für verführerische, schlanke Beine und einen knackigen Po.

Dir ist bestimmt aufgefallen, dass in keinem der Bewegungsmuster deine Bauchmuskeln erwähnt werden, stimmts? Das liegt daran, dass du in einem ausbalancierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramm mit ALLEN Übungen deinen Core (also Bauch und Rücken) trainierst. Mach dir also

keine Sorgen: Wenn die Fettpolster am Bauch erst mal weggeschmolzen sind, kommt der definierte Bauch ganz von alleine hervor.

Es ist wichtig, alle Bewegungsmuster in dein Trainingsprogramm einzubauen. Nicht in jedem einzelnen Workout, sondern über die Workouts hinweg solltest du sie ausgeglichen trainieren. Wenn du alle Bewegungsmuster trainierst, baust du auch am ganzen Körper neue Muskulatur auf. Jeder einzelne Muskel trägt zu einem erhöhten Grundumsatz und damit zu einer besseren Fettverbrennung bei. Am ganzen Körper Muskeln zu haben ist effizienter, als nur ein knackiger Po.

Mit der richtigen Intensität und der richtigen Schwierigkeit reichen dir drei Trainingseinheiten pro Woche. Das sind selbst mit Warm-Up und Cool-Down weniger als zwei Stunden pro Woche. Noch bessere Ergebnisse erreichst du, wenn du lernst, die hormonellen Besonderheiten deines Menstruationszyklus zu nutzen. Mehr dazu erfährst du im nächsten Kapitel.

Mit zyklusbasiertem Training noch effizienter trainieren

Die meisten Trainingspläne, die du finden wirst, sind für Männer entworfen und nehmen keine Rücksicht auf deinen individuellen Rhythmus. Hast du dich vielleicht selber schon mal schlecht gefühlt, weil du während deiner Periode oder kurz davor nicht die Leistungen gebracht hast, die du dir vorgenommen hast oder dein Training sogar abbrechen musstest? Das sollte aber kein Grund sein sich schlecht zu fühlen, denn das ist ganz natürlich und normal. Innerhalb deines Zyklus schwankt nicht nur dein Energielevel und deine Motivation, auch deine Hormone haben Höhen und Tiefen.

Erfahre in diesem Kapitel, was während deines Zyklus in deinem Körper und mit deinen Hormonen passiert und wie du deine hormonellen Veränderungen nutzt, um Trainingsreize optimal zu setzen. Diese Art des Trainings im Einklang mit deinem natürlichen Menstruationszyklus nennt sich *zyklusbasiertes Training* (engl. *cycle syncing*).

Die vier Phasen deines Zyklus

Oft liest du, dass der Zyklus mit der Menstruation beginnt. Biologisch sinnvoller ist jedoch der Beginn mit der Follikelphase, da der Körper in dieser Phase mit der Bildung der Eizelle beginnt, die er am Ende des Zyklus, in der Menstruationsphase, wieder abstößt. Wir beginnen im Buch deshalb mit der Follikelphase.

Dein Zyklus startet also mit der Follikelphase. Unter dem Einfluss des Follikelstimulierenden Hormons (FSH) reifen im Eierstock mehrere Follikel heran. Eines davon reift zur Eizelle. Die Gebärmutterschleimhaut baut sich auf, um der Eizelle eine ideale Umgebung zur Einnistung zu schaffen. In der Follikelphase steigt der Östrogenspiegel stetig an. Östrogen wirkt anabol (muskelaufbauend) und verbessert die Insulinsensitivität. Nutze den erhöhten Östrogenspiegel zur Steigerung deiner muskulären Ausdauer und zum Aufbau von neuen Muskeln durch Krafttraining. (6)

Es folgt die Ovulationsphase. Ein sprunghafter Anstieg des Luteinisierenden Hormons (LH) löst den Eisprung aus. Die Eizelle wandert in den Eileiter und wartet dort auf ihre Befruchtung. Dein Östrogenlevel erreicht sein Maximum. Von kurz vor bis kurz nach der Ovulationsphase steigt auch dein Testosteronspiegel an und erreicht mit dem Eisprung seinen höchsten Punkt. Durch diese Hormonkonstellation bist du besonders empfänglich für intensive Trainingseinheiten von muskulärer Ausdauer und Kraft. (6)

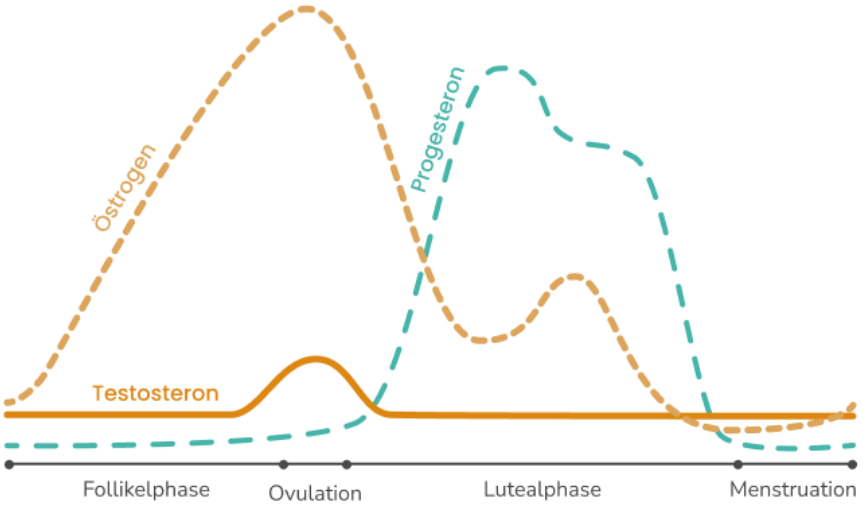
In der Lutealphase bereitet sich dein Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Dazu produziert dein Körper das Hormon Progesteron, um die Gebärmutterschleimhaut durch Verdickung und Nährstoffanreicherung auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vorzubereiten. Zu Beginn der Lutealphase ist dein Östrogenlevel noch relativ hoch, sodass Krafteinheiten nach wie vor gute Effekte zeigen. Nach ein paar Tagen gewinnt das Progesteron allerdings die Überhand. Progesteron wirkt katabol (muskelabbauend) und

erhöht die Körperkerntemperatur um ca. 0,5°C. Deine Herzfrequenz ist erhöht, deine Ausdauerleistung sinkt tendenziell. Spätestens ab der zweiten Hälfte der Lutealphase solltest du gut auf deine Energielevel aufpassen und dich eher auf regenerative sportliche Aktivitäten konzentrieren. Yoga mit leichten Kraftanteilen ist eine gute Trainingsform für die zweite Hälfte der Lutealphase. (7)

Tatsächlich kann es sogar negative Effekte haben, wenn du die Zeichen deines Körpers ignorierst und in der späten Lutealphase so intensiv weiter trainierst wie in der Follikel- und Ovulationsphase: Zu intensive und lange Workouts können dazu führen, dass dein Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Für deinen Körper ist Stress = Gefahr. Wenn der Cortisol-Gehalt zu hoch ist, schaltet dein Körper in den Überlebensmodus. Und was macht dein Körper im Überlebensmodus? Er versucht den Kalorienverbrauch so weit wie möglich herunterzufahren (unter anderem durch den Abbau von Muskeln) und speichert so viel Energie wie möglich für kommende schlechte Zeit... in Form von Fettpolstern. Um das zu vermeiden, solltest du darauf achten, nicht zu intensiv zu trainieren. Es klingt erst mal nicht intuitiv, aber in der zweiten Hälfte der Lutealphase erreichst du mit weniger Training bessere Ergebnisse! (8)

Die letzte Phase deines Zyklus ist die Menstruationsphase. Bei ausbleibender Befruchtung der Eizelle sinkt dein Progesteron-Level und triggert so das Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut. Dieses Abstoßen nimmst du als Periodenblutung wahr. Neben dem Progesteron ist auch dein

Östrogenlevel an seinem Tiefpunkt. Bei vielen Frauen ist der Energielevel niedrig, die Schmerztoleranz sinkt. Dein sportlicher Fokus sollte auf Regeneration oder sehr moderatem Training liegen. Yoga zur Periodenschmerzen-Linderung, leichtes Stretching, Spaziergänge, aber auch ein Mittagsschlaf auf der Couch sind regenerations-unterstützende Aktivitäten. Stress dich nicht, in dieser Phase verpasst du sportlich nichts. Sammle neue Kraft für deinen nächsten Zyklus. (9)



Östrogen, Progesteron und Testosteron im Verlauf des Zyklus

Nutze deine Hormone

Durch die Anpassung deines Trainingsplans an deinen natürlichen Menstruationszyklus kannst du deine Trainings-effizienz steigern. Durch intensives Training in der Follikel- und Ovulationsphase erreichst du den größten

Trainingseffekt. Die beiden in diesen Zyklusphasen vorherrschenden Hormone Östrogen und Testosteron wirken anabol (muskelaufbauend). Studien haben gezeigt, dass Frauen, die den Schwerpunkt ihres Krafttrainings auf die erste Zyklushälfte legen, einen signifikant höheren Kraftzuwachs erzielen. Du erreichst mit den gleichen Workouts mehr Muskelaufbau. Schone dich dafür in der zweiten Zyklushälfte und vermeide so Übertraining und eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. (6)

Die Vorteile von zyklusbasiertem Training gehen über die positiven Trainingseffekte hinaus. Regelmäßiges, an den Zyklus angepasstes Training senkt die Konzentration von Prostaglandinen im Blut. Diese Botenstoffe sind verantwortlich für schmerzhafte Gebärmutterkontraktionen während der Periode. Du kannst durch zyklusbasiertes Training also nicht nur deine Trainingseffizienz steigern, sondern auch unangenehme Zyklusbeschwerden und PMS-Symptome lindern. Die Anpassung deines Trainings an deinen Rhythmus wirkt selbstverstärkend für deinen Zyklus. Solltest du aktuell hin und wieder unregelmäßige oder ausbleibende Zyklen haben, kann zyklusbasiertes Training dazu beitragen, deinen natürlichen, regelmäßigen Rhythmus wiederherzustellen. (10)

Aufbau eines Trainingsprogramms

Ein gutes zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttrainings-programm baut auf vier Prinzipien auf: Konsistenz, progressive Muskelüberlastung, Erholung und der Variation von Intensität und Volumen. In diesem Kapitel erfährst du, wie jeder dieser Bausteine zum Erfolg deines Trainings beiträgt.

Konsistenz

In der Sportwissenschaft gilt Konsistenz als der wichtigste Faktor für langfristigen Erfolg – noch vor der Wahl des richtigen Trainingsplans und der Intensität. Das beste Fitnessprogramm der Welt bringt nichts, wenn du es nur einen Monat lang durchhältst. Um langfristig fit und gesund zu werden, sollte Fitness einen festen Platz in deinem Alltag haben. Da das *Lunaletics*-Fitnessprogramm für nur zwei Stunden Training pro Woche konzipiert ist, solltest du es auch in deinem engen Zeitplan unterkriegen.

Der beste Tipp ist, deinem Training einen festen Platz in deinem Kalender einzuräumen. Blocke dir beispielsweise montags, mittwochs und freitags jeweils vor oder nach der Arbeit oder Uni Zeit für dein Fitnessprogramm. Du kannst natürlich beliebige Tage wählen. Am besten lässt du immer einen Tag Pause zwischen deinen Trainingstagen (mehr dazu unter Erholung).

Wenn du konsistent dranbleibst, wird sich schon bald eine Gewohnheit einstellen. Eine wegweisende Studie des University College London hat die Bildung von Gewohnheiten untersucht. Im Durchschnitt dauert es 66 Tage, bis eine neue Handlung (wie dein neues Fitness-programm) automatisch ausgeführt wird. Die subjektive „Anstrengung", die du für die Entscheidung zum Training brauchst, sinkt mit jeder Wiederholung. Nach ca. 66 Tagen dann erreicht sie einen Höchstwert und deine neue Gewohnheit ist gefestigt. 66 Tage sind nur etwas mehr als zwei Monate. Wenn du es schaffst, so lange dranzubleiben, kommen die Ergebnisse fast von alleine. (11)

Progressive Muskelüberlastung

Wie schaffst du es in der kostbaren Zeit, die du dir zum Training freigeräumt hast, gute Ergebnisse zu sehen? Der entscheidende Faktor für Muskelaufbau ist progressive Muskelüberlastung: beim Workout so weit zu gehen, dass du keine weitere Wiederholung mehr schaffst, weil deine Muskeln nicht mehr mitspielen.

Biologisch macht sich die progressive Muskelüberlastung das Prinzip der Superkompensation zunutze (von *super*: darüber hinaus und *Kompensation*: ersetzen). Dieses Prinzip funktioniert folgendermaßen: Du machst ein Kraft-Workout, in dem du von einer Übung drei Sätze mit je zwölf Wiederholungen schaffen willst. Die Übung ist aber so schwierig gewählt, dass du in den ersten beiden Sätzen zwar alle zwölf Wiederholungen schaffst, im dritten Satz aber

nach neun Wiederholungen absolut nichts mehr geht. Deine Muskeln zittern, du schnaubst, aber es geht einfach keine einzige Wiederholung mehr. Damit sendest du deinem Körper ein Signal: Er merkt, dass die Muskelkraft nicht ausreicht. In der Regenerationsphase reagiert er auf dieses Signal und baut deine Muskulatur stärker wieder auf: er superkompensiert. Die Energie dafür nimmt er sich unter anderem aus Fettpolstern. So wandelst du mithilfe von Trainingsanreizen, die zu Muskelüberlastung führen, Fett in Muskulatur um.

Bald ist deine Muskulatur dann so stark, dass du beim nächsten Workout alle drei Sätze schaffst. Das ist der Punkt, an dem du auf eine schwerere Übung wechseln solltest, damit du weiterhin bis zum Punkt der Muskelüberlastung trainieren kannst. Diese Steigerung nennt sich in der Sportwissenschaft *Progression*. Würde die Belastung immer gleichbleiben, würde dein Körper keine Notwendigkeit für weitere Anpassungen sehen. Es würde dann kein Umbau von Fett in Muskulatur stattfinden. (12)

Erholung

In der Sportwissenschaft wird die Phase nach dem Training als *Anaboles Fenster der Adaptation* bezeichnet. Die Erholung ist keineswegs eine passive Pause, sondern der Zeitraum, in dem die eigentliche Leistungssteigerung und Gewebeheilung stattfinden. Die Pause zwischen den Workouts ist so wichtig wie die Workouts selber. Das ist doch mal eine gute Nachricht, oder?

Sofort nach dem Krafttraining startet dein Körper mit dem Muskelaufbau. Die sogenannte *Muskelproteinsynthese* ist dann für etwa 24 bis 48 Stunden deutlich erhöht. Im Idealfall sollte dein Muskel erst nach Abschluss dieses Prozesses wieder intensiv belastet werden. Wenn du nur jeden zweiten Tag trainierst und damit ca. 48 Stunden zwischen deinen Workouts liegen, ist das die ideale Balance aus Training und Regeneration. (13)

Schlaf ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Während des Tiefschlafs werden Wachstumshormone ausgeschüttet. Diese sind essenziell für die Gewebereparatur und damit den Muskelaufbau. Wenn du sieben Stunden oder mehr am Tag schläfst, ist deine Muskelregeneration doppelt so schnell als bei weniger als sieben Stunden Schlaf. Muskelaufbau im Schlaf – ich habe es dir doch versprochen! Und dein Körper verbrennt bei diesem Prozess auch noch jede Menge Kalorien. Also ab ins Bett! (14)

Variation von Intensität und Volumen

In der Sportwissenschaft wird die Variation von Intensität (wie schwer) und Volumen (wie viele Wiederholungen) als *Periodisierung* bezeichnet. Periodisierung schafft Abwechslung und immer neue Trainingsreize für deinen Körper. Sie sichert dir außerdem langfristige Trainingserfolge, da du durch die Variation von Intensität und Volumen Übertraining und Verletzungen vorbeugst. Würdest du in jeder Trainingssession ausschließlich intensive Kraft-

Workouts machen, würdest du sehr wahrscheinlich bald mit einer Muskel- oder Gelenkverletzung ausfallen.

Intensität und Volumen stehen immer im Zusammenhang. Kraft trainierst du mit hoher Intensität und niedrigem Volumen. Muskuläre Ausdauer hingegen mit niedriger Intensität und hohem Volumen.

Ein weiterer Teil der Periodisierung ist die geplante Regeneration. Sehnen, Bänder und das Zentralnervensystem regenerieren langsamer als Muskelgewebe. Eine Trainingsentlastung für mehrere Tage einmal im Monat erlaubt es deinem Körper auch diese Gewebe zu regenerieren. Nach der Regeneration startest du stärker in das nächste Workout. (15)

Trainingsart	Intensität	Volumen
Kraft	hoch	niedrig
Muskuläre Ausdauer	niedrig	hoch
Regeneration	niedrig	niedrig

Als Frau hast du bei der Periodisierung einen riesigen Vorteil gegenüber Männern: Unter Profisportlerinnen ist es mittlerweile üblich, die hormonellen Hochs und Tiefs als Leitfaden für die Periodisierung zu nutzen. Durch die hohe Konzentration von Östrogen eignen sich die Follikel-, die Ovulations- und die frühe Lutealphase besonders für den Aufbau von Kraft und muskulärer Ausdauer. Während der

Ovulationsphase erreicht auch Testosteron eine deutlich erhöhte Konzentration, sodass du während dieser Zeit besonders von intensiven Workouts profitierst. Ab der zweiten Hälfte der Luteal- bis zur Mitte der Menstruationsphase solltest du dann die Intensität deutlich verringern und deinem Körper Zeit zur Regeneration geben. Auf diese Weise nutzt du ganz natürlich die biologischen Voraussetzungen deines Körpers, um effizient und gesund dein Fitnessprogramm in dein Leben zu integrieren.

Wow, jetzt hast du dich durch den kompletten Theorieteil gelesen! Im nächsten Kapitel lernst du, wie du all diese sportwissenschaftlichen Erkenntnisse zu deinem persönlichen zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramm zusammensetzt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zu deinem persönlichen zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramm

Jetzt geht es endlich los. Hier erfährst du alles zur Umsetzung deines persönlichen zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramms.

1. Gib deinem Fitnessprogramm einen festen Platz in deinem Leben

Der erste Schritt ist der wichtigste! Um fit und gesund zu sein, braucht Fitness einen festen Platz in deinem Leben. Da zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining so effizient ist, reichen dir weniger als zwei Stunden pro Woche. Eine Trainingseinheit dauert ca. 30 Minuten - mal etwas mehr, mal etwas weniger. Du solltest dir an drei Tagen pro Woche etwas mehr als eine halbe Stunde für das Training einplanen. Das Training auf Montag, Mittwoch und Freitag zu legen, ist für viele ein guter Weg. An diesen Tagen haben viele Menschen einen strukturierten Tagesablauf und können dadurch regelmäßig und kontinuierlich trainieren. Ein weiterer Vorteil dieser Tage ist, dass du immer einen Tag Pause zwischen den Workouts hast, sodass sich dein Körper optimal regenerieren kann. Außerdem bist du an Wochenenden vollkommen flexibel für Ausflüge, Partys oder ähnliches.

Konsistenz ist der Schlüssel! Wenn du deine Tage gefunden hast, halte diesen Rhythmus mindestens 66 Tage durch, denn es dauert im Durchschnitt 66 Tage, bis sich eine neue Gewohnheit formt. Du wirst merken, wie sich eine Regelmäßigkeit einstellt und das Fitnesstraining fester Bestandteil deines Lebens wird.

2. Berechne deinen Zyklus und erstelle deinen Trainingsplan

Wenn du deine Workout-Tage festgelegt hast, berechne als nächstes deinen Zyklus. Mit ihm legst du fest, wann du welches Workout (Kraft, muskuläre Ausdauer etc.) durchführst. Vielleicht nutzt du ohnehin schon eine App zum Tracken deines Zyklus? Dann kannst du diese Daten verwenden. Falls nicht, wirf doch einen Blick auf die kostenlose Version von *Lunaletics*: App Stores.



Zyklus Tracking und Workout-Vorschläge mit Lunaletics

Lunaletics: Zyklus Fitness ist unsere App, die das komplette Wissen dieses Buches in sich vereint. Sie bietet dir ein personalisiertes, zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttrainingsprogramm, das genau auf deinen Zyklus und dein Fitnesslevel zugeschnitten ist. Über 100 Calisthenics-Übungen sind detailliert beschrieben und so konzipiert, dass du überall effektiv trainieren kannst. Die Progression (die Anpassung der Übungsschwierigkeit) und Periodisierung anhand deines Zyklus passieren vollkommen automatisch im Hintergrund, sodass du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst: deinen Körper und dich. Zur Regeneration stehen dir exklusive Yoga-Sessions wie *Office Life Stretch* oder *Yoga bei Krämpfen und PMS* und mehr zur Verfügung. Bereits mit der kostenlosen Version trackst du

deinen Zyklus und bekommst das jeweils beste Workout für deine Zyklusphase vorgeschlagen. Schau dir die App doch mal an, wir würden uns sehr freuen: App Stores.

Falls du einen anderen Zyklustracker verwendest, erstelle deinen Trainingsplan, indem du deinen Zyklusphasen folgende Workouts zuordnest.

Zyklusphase	Workout-Art
Frühe Follikelphase	Muskuläre Ausdauer
Späte Follikelphase	Kraft
Ovulationsphase	Intensive muskuläre Ausdauer
Nach der Ovulation	Intensive Kraft
Frühe Lutealphase	Kraft
Späte Lutealphase	Flexibility Yoga
Vor der Menstruation	Periodenschmerzen Yoga
Menstruationsphase	Mindfulness

3. Finde die richtigen Calisthenics-Übungen für dich

Als nächstes brauchst du ein Set an Calisthenics-Übungen, um deine Workouts mit Leben zu füllen. Auch hier lohnt sich ein Blick in die *Lunaletics*-App. In der Pro-Version findest du das komplette Calisthenics-Trainingsprogramm. Es ist außerdem sichergestellt, dass du alle Bewegungsmuster ausgeglichen trainierst und so die besten Ergebnisse erzielst.

Du kannst die Pro-Version kostenlos und unverbindlich testen.



Zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining mit Lunaletics

Falls du keine Lust auf noch eine weitere App auf deinem Handy hast, kannst du natürlich auch auf Bücher zurückgreifen. Ich empfehle dir die Bücher von Mark Lauren. Er ist der „Papst des Körpergewichttrainings“. In seinem Buch *Fit ohne Geräte* findest du jede Menge Übungen und Trainingsmodi, mit denen du dein Fitnessprogramm umsetzen kannst.

4. Trainiere regelmäßig und steigere dich

Hast du dein Fitnessprogramm aufgestellt, heißt es dranbleiben und steigern. Mache deine Workouts regelmäßig und steigere dich (Progression). Vor allem am Anfang wirst du große Fortschritte machen und die Übungen,

mit denen du gestartet bist, schnell meistern. Aber vergiss nicht: Damit das Training seine Wirkung entfaltet, musst du dich immer wieder steigern. Und zwar immer dann, wenn du in einem Kraft-Workout alle Wiederholungen mit sauberer Form schaffst. Das ist der Zeitpunkt, um für das nächste Workout eine schwerere Übung zu wählen.

Nutzt du die *Lunaletics*-App, musst du dir darum keine Gedanken machen. Schaffst du alle Wiederholungen eines Kraft-Workouts, steigst du automatisch einen Level auf und bekommst im nächsten Workout eine schwerere Übung.

5. Bleibe motiviert

Wenn du nach ein paar Wochen die ersten Erfolge siehst, wird es dir deutlich leichter fallen dran zu bleiben. Doch was sind deine ersten Erfolge?

Als erstes kannst du dich natürlich an deiner Kraftsteigerung orientieren. Konntest du in einigen Bewegungsmustern schon schwerere Übungen wählen? Wenn du merkst, wie du von Woche zu Woche stärker wirst, ist das eine tolle Motivation. Mache doch aus Spaß nach ein paar Wochen noch einmal eine Übung, die für dich in der ersten Woche sehr herausfordernd war. Wenn du merkst, wie leicht sie dir nach ein paar Wochen Training fällt, ist das ein tolles Gefühl.

Hand aufs Herz: Ein schöner Nebeneffekt von Fitness ist, dass wir die athletische Seite unseres Körpers zum Vorschein bringen und uns in unserem Körper wohler fühlen. Um das

messbar zu machen, ist die Waage allerdings das falsche Messinstrument. Du baust zwar jede Menge Fett ab, aber auch Muskeln auf. Du wirst also auf der Waage gar keinen so riesigen Sprung sehen. Das ist aber ein gutes Zeichen! Um deine Fortschritte zu sehen, schaust du am besten einfach in den Spiegel. :) Da Muskeln deutlich dichter und fester sind als Fett, wirst du nach einigen Wochen bereits ein deutlich schlankeres und athletischeres Bild im Spiegel sehen. Am besten steigst du zwei Monate lang gar nicht auf die Waage. Lass dich nicht von ihr verwirren. Um dir deine Fortschritte bewusst zu machen, machst du am Anfang deiner Fitness-Reise ein Foto von dir und ein weiteres nach 66 Tagen: am besten am gleichen Ort und in der gleichen Kleidung. Am Sitz deiner Kleidung kannst du sehr gut feststellen, dass das Programm anschlägt.

Zusammenfassung und mehr

Vielen Dank fürs Lesen! Toll, dass du diese Zeit in deine Gesundheit und Fitness investiert hast.

Du hast gelernt, dass zyklusbasiertes Calisthenics-Krafttraining der beste Weg ist, um dein Körper- und Bauchfett mit weniger als zwei Stunden Training pro Woche loszuwerden. Krafttraining verbrennt deutlich mehr Kalorien als Cardio, da du Fett in Muskeln umbaust und die aufgebaute Muskulatur deinen Grundumsatz erhöht. Durch den erhöhten Grundumsatz verbrennst du sogar im Schlaf Kalorien. Außerdem hilft dir der Afterburner-Effekt: Bis zu 48 Stunden nach dem Krafttraining ist dein Körper damit beschäftigt, deine Muskulatur zu stärken und sich zu regenerieren. In dieser Zeit verbrennt er ebenfalls deutlich mehr Kalorien als sonst. Du wirst schlanker und definierter aussehen, da Muskeln deutlich weniger Platz einnehmen als Fett. Die beste Art Krafttraining zu betreiben ist Calisthenics-Krafttraining. Du brauchst nur deinen eigenen Körper und kannst dein Fitnessprogramm immer und überall durchführen. Dadurch, dass du ganze Bewegungsmuster trainierst statt nur einzelner Muskeln, baust du deutlich schneller Muskulatur auf. Indem du dein Fitnessprogramm an deinen natürlichen Menstruationszyklus anpasst, nutzt du deine hormonellen Schwankungen optimal. So erzielst du bessere Ergebnisse in kürzerer Zeit. Die Periodisierung anhand deines natürlichen Zyklus schützt dich außerdem vor Übertraining und unterstützt deinen Körper in seiner natürlichen Balance. Wenn du auf der Suche nach einem

zyklusbasierten Calisthenics-Krafttrainingsprogramm bist, aber nicht die Zeit hast, es dir selber zusammenzustellen, wirf einen Blick auf die App Lunaletics: App Stores.

Bitte sag uns, wie dir das Buch gefallen hat! Fehlt dir noch etwas? Möchtest du zu einem bestimmten Thema noch mehr Informationen? Wir helfen dir gerne weiter. Melde dich einfach per Mail: info@lunaletics.com

Am meisten freut es uns, dir mit unserem Buch bei deinem Weg zu einem gesunden, fitten Leben zu helfen. Du bist stolz auf dein Ergebnis und willst deine Vorher-/Nachher-Fotos mit uns teilen? Wir freuen sehr darüber!

Ist dir aufgefallen, dass das Thema Ernährung noch nicht behandelt wurde? Und du hast recht! Gute Ernährung ist ebenfalls extrem wichtig für den Erfolg deines Fitnessprogramms. Denn schließlich musst du sicherstellen, dass dein Körper immer genau die Bausteine zur Verfügung hat, die er braucht. Wusstest du, dass du mit gut abgestimmter Ernährung auch deine Zyklusgesundheit weiter verbessern kannst? Mehr dazu gibt es in Kürze in der Lunaletics App.

Literaturverzeichnis

1. **Westcott, W. L.** *Resistance training is medicine: effects of strength training on health. Current Sports Medicine Reports.* 2012.
2. **Schuenke, M. D., et al.** *Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption: implications for body mass management.* 2002.
3. **Lauren, M.** *Body By You.* 2012.
4. —. *Fit ohne Geräte.* 2013.
5. **Cava, E., et al.** *Preserving Healthy Muscle during Weight Loss. Advances in Nutrition.* 2017.
6. **Sung, E., et al.** *Effects of follicular and luteal phase-based resistance training on peak lactate, muscle strength, and muscle hypertrophy. Frontiers in Physiology.* 2014.
7. **Williams, N. I., & Kraemer, R. R.** *Menstrual cycle phase and exercise performance. Sports Medicine.* 1993.
8. **Vitti, Alisa.** *In The Flo.* 2020.
9. **Bruinvels, G., et al.** *The prevalence and impact of negative menstrual cycle-related symptoms on female athletes.* 2017.
10. **Mountjoy, M., et al.** *IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S).* 2018.
11. **Lally, P., et al.** *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology.* 2010.
12. **Haff, G. G., & Triplett, N. T.** *Essentials of Strength Training and Conditioning.* 2016.

13. **Damas, F., et al.** *The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis.* 2018.
14. **Dattilo, M., et al.** *Sleep and muscle recovery: endocrinological and molecular basis.* 2011.
15. **Pritchard, H. J., et al.** *Tapering practices of New Zealand's elite raw powerlifters.* 2015.
16. **Strasser, B., & Schobersberger, W.** *Evidence for resistance training as a treatment therapy in obesity. Journal of Obesity.* 2011.
17. **Rippetoe, M.** *Starting Strength - Basic Barbell Training 3rd Edition.* 2011.