

Training In balans met je cyclus

wetenschap / tips / nieuws



Trainen & je cyclus

Barbara Kreijtz

Elke maand heb je als vrouw te maken met hormoon schommelingen en een menstruatie. Ook wel menses genoemd. Je cyclus omvat dan de dagen vanaf de eerste dag van je menses, tot aan de volgende 1e dag.

En er gebeurt heel erg veel in ons lichaam. Het heeft effect op onze energie huishouding. En als je een actieve vrouw bent, kun je dat hebben opgemerkt; zo'n dag dat 5 kg voelt als 25kg of dat je hartslag 10 slagen hoger is dan normal. Probeer dan maar een HIIT training uit te voeren.

NIEUWS

SPECIAL INTEREST

The female athlete and working in harmony with your period.

ELKE MAAND NIEUWS?

Een MTB week in Frankrijk?
de volgende nieuwsbrief?

De basis kennis

Laten we even uitgaan van een gemiddelde cyclus van 28 dgn. Je bent nooit gemiddeld, alleen is dit voor de uitleg handiger.

Grofweg wordt je cyclus dan ingedeeld in 2 fases van 14 dagen. De eerste fase wordt '**folliculaire fase**' genoemd. Die begint met de eerste dag van je menses en duurt ongeveer 6 dagen.

Oestrogeen en progesteron niveaus zijn laag.

Na ongeveer 6 dagen wordt de productie van oestrogeen verhoogd. Intussen is er in de eileiders een eicel ontwikkeld, onder invloed van FSH (follicle stimulatie hormone).

De oestrogeen niveaus blijven stijgen tot ongeveer 12 dagen na het begin van je cyclus. Nu is ook het hormoon LH (luteinizing hormone) op zijn hoogste niveau wat er voor zorgt dat er een eisprong is. Er zijn best veel vrouwen die dit voelen of merken.

De '**luteale fase**' begint nu, als tweede fase van je cyclus. Na je eisprong, of ovulatie, beginnen zowel oestrogeen en progesteron te stijgen. Progesteron niveaus worden hoger dan oestrogeen, om de baarmoeder voor te bereiden op het nestelen van een (bevrucht) eitje.

Ongeveer 5 dagen voor je menses zijn beide hormoon niveaus op zijn hoogst. Als het eitje niet bevrucht wordt, daalt het progesteron niveau (en het oestrogeen niveau ook) en begint je cyclus opnieuw.

Een sport prestatie leveren?

Een sport prestatie is voor iedereen anders. Dat wil ik eerst even zeggen. Bootcamp, een cyclo, boksen, mountainbiken - een wedstrijd of een training. In alles kun je prestaties terug vinden. Klein en groot.

In tegenstelling tot bijgeloof, kun je juist een zere goede prestatie leveren in de eerste week van je cyclus. Dus tijdens je menses en enige dagen er na.

Onderzoeken laten zien dat je in die fase met lage hormoonspiegels zwaardere trainingen af kunt werken, dat je pijngrens hoger is (dus dieper gaan in training en wedstrijd) en dat je sneller herstelt.

PMS

En die week voor je menses? Er was al een hoop bekend dat er door die hoge hormoonconcentratie, een hoger risico is op blessures. Vooral knie blessures. De collageen structuur van pezen en bijvoorbeeld de kruisband is wat minder solide. In het verlengde daarvan ben je wat minder alert en is je hartslag hoger en je ademhaling minder diep. Hard en zwaar trainen in die week zal minder effectief zijn. Je wilt en mag gewoon chocola en koekjes eten. Je lichaam geeft dat aan. Doe het dan ook maar.

(Peri)Menopauze

In een volgende levensfase, als hormoonniveaus minder worden, kun je zien en voelen, dat je lichaam veranderd. Doordat de invloed van oestrogeen en progesteron minder wordt, krijgen andere hormonen de overhand. Denk aan cortisol. Denk aan testosteron, dat ook wij hebben en denk aan de processen die insuline als katalysator hebben.

Als je toch wilt blijven presteren of je lichaam sterk wilt houden, dan zul je anders moeten gaan trainen. In balans met je veranderende lichaam.

Dat betekent dan dat minder duur training hoeft te doen en wat vaker kort en zware inspanning wilt leveren.

Waarom?

Ons lichaam is een machtig organisme! En we kunnen het een beetje manipuleren.

In balans met je cyclus kun je de eerste 10 dagen van je menses hard en zwaar trainen. Als je dan ook nog een beetje let op wat je eet, dan zet je alles in werking om die adaptatie te krijgen die je zoekt. Training = adaptatie. Je wilt je lichaam en spieren verbeteren!

Als je last hebt van PMS dan is het misschien handig om je glas wijn 's avonds te laten staan, omdat alcohol invloed heeft. Bijvoorbeeld als je wat meer vocht vasthoudt dan je wilt, zo voor je menses.

Wetenschap = kennis = omzetten in praktijk

Wat je nu gelezen hebt is zeer beknopt. En zonder al te veel achtergrond informatie. Dat zou te veel ruimte kosten.

Feit is dat je door vrij simpele veranderingen in je trainingschema en eetpatroon een invloed kunt hebben op hoe je hormoonspiegels in JOUW VOORDEEL werken.

En dat geldt voor alle vrouwen!

Jonger en prestatiegericht, over geïnteresseerd in goed en prettig bewegen;

En ouder wordende sportende vrouwen, die van de overgang een uitdaging maken om sterker te worden. Ook met simpele veranderingen in beweeg patroon.

Hoe ik dat weet?

In 2021, na een jaar Covid en een jaar na een kruisband operatie had ik mijn zinnen gezet om een prestatie te leveren tijdens de Roc d'Azur. En mijn lichaam was aan het veranderen.

Met de cursus en het boek van Dr Stacy Sims en de referenties over de

wetenschappelijke feiten, ben ik anders gaan trainen. En eten. Zonder de chocola en de wijn te laten staan.

**Mijn doel was “een pr rijden. Een goed gevoel hebben”
Het resultaat: Een eerste plaats in de 50+ categorie als
mountainbiker.**

Als je meer wilt weten of ook al direct anders wilt gaan trainen:

Barbara@mtbtraining.nl

Follow me:

@mtbtraining.nl op [Instagram](#) & [Facebook](#)

Wie ik ben

Barbara Kreijtz

After having been educated to become a Physical Education teacher, in the '90, I quickly turned towards the outdoor sports and guiding holidays, due to a lack of work in education.

Work and travel led me to different parts of the world, where I searched for different ways of life and new boundaries. I have lived and worked in Canada, Mali, France and Australia.

In France I started and succeeded the coach' programs of the national cycling body, which I repeated in the Netherlands.

Between 2013 and 2020 I have specialised in training and coaching, cycling specific fitness and recovery from post concussion syndrome.

Mantra: The climb never stops & "practice what you teach!"



Partners

Barbara Kreijtz



It is impossible to know everything within the scope of healthy living and training and coaching. I collaborate with physical therapists, chiropractors and osteopaths.

In France, there is a network of trails, accommodation and (para) medical specialists.

[Bye Energy](#)

[CimAlp](#)

Wil je elke maand meelesen?

Door:
Barbara Kreijtz

Als je elke maand deze nieuwsbrief wilt ontvangen, stuur dan je email adres door naar: info@mtbtraining.nl Met als onderwerp: Nieuwsbrief.

MTBtraining is specialist in het schrijven van trainingschema's voor fietsers; specifieke krachttraining voor fietsers, met als 'special interest' - herstel van post-concussie syndroom bij fietsers en training voor de vrouwelijke atleet.