

PARTICULARITIES OF TRAINING FOR WOMEN

DrA.Touami

ES.STS DelyBrahim.

Ninety per cent (90%) of men's and women's training is not very different and they have to follow the same basic principles, but the remaining 10% still has to be taken into account in order to exploit your full potential.

The menstrual cycle can have a considerable influence on physical and psychological factors such as motivation, mood, water retention and joint laxity. So it's a good idea to take this into account, not to panic too much on an 'off' day, and to regulate your training according to your cycle.

- Physiological differences between sportsmen and women;
- Planning and updating sports programs according to the phases of the menstrual cycle or pregnancy;
- Dietary and medical particularities.

PARTICULARITES DE L'ENTRAINEMENT CHEZ LES FEMMES

Dr A.Touami

Maitre de conférences ES.STS Dely Brahim.

À **90%** l'entraînement entre l'homme et la femme ne diffère pas de grand-chose et ils doivent respecter les mêmes principes de base, mais les **10%** restant doivent tout de même être pris en compte afin d'exploiter tout votre potentiel.

Le cycle menstruel peut exercer une influence considérable sur certains facteurs **physiques** et **psychologiques** tels que la motivation, l'humeur, la rétention d'eau ou la laxité des articulations. Dès lors, il convient d'en prendre compte, de ne pas trop s'affoler lors d'un jour « sans » et de réguler votre entraînement en fonction de votre cycle.

- différences physiologiques entre les sportives et les sportifs ;
 - planification et actualisation des programmes sportifs en fonction des phases du cycle menstruel ou de la grossesse ;
 - particularités alimentaires et médicales