

Träningsprogram för fertiliteten

Vecka 1 (Menstruation)

Dag 1-3 Vila, lätt promenad, mensyoga

Dag 4-7 Promenader, joggning, Fertilitetsyoga, vardagsmotion

Vecka 2 (Follikulärfas innan ägglossning)

2 dagar joggning/löpning eller HIIT

2 dagar intensivare yoga eller stryketräning (med kroppsvikt eller vikter)

2 vilodagar (sex)

1 dag promenad, fertilitetsyoga, sex.

Vecka 3 (Under ägglossning och lutealfas)

Dag 1-3 (ägglossning) vila, sex

1 dag joggning eller lättare styrketräning

3 dagar fertilitetsyoga, promenad

Vecka 4 (lutealfas tom trimester 1 i graviditeten eller till nästa menstruation)

Vila, fertilitetsyoga, vardagsmotion, promenader

