

FENDURA

THE FEMALE ENDURANCE ATHLETE PROJECT

PÅVIRKER MENSTRUASJONSSYKLUSEN TRENING OG RESTITUSJON?

Vi rekrutterer kvinnelige utholdenhetsutøvere som ønsker å delta i et forskningsprosjekt hvor vi undersøker hvordan menstruasjonssyklusen påvirker utholdenhets trening og restitusjon



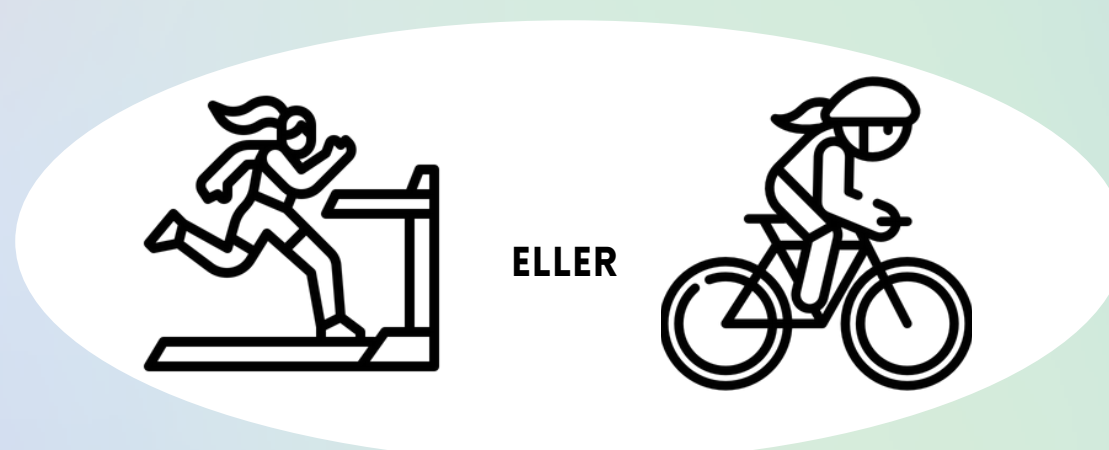
STUDIEN INNEBÆRER Å



Dokumentere din menstruasjonssyklus og trening



Bruke en hjemme-eggløsningstest for 3 menstruasjonssykluser



Gjennomføre 3 x langkjøringsøkter og 3 x intervalløkter i de ulike fasene av menstruasjonssyklusen + 1 pre-test økt (7 økter totalt)

ER DU...

- ✓ EN UTHOLDENHETSUTØVER
Løping, sykling, langrenn, skiskyting, triatlon, orientering...
- ✓ SOM IKKE BRUKER HORMONELL PREVENSJON
- ✓ SOM HAR NORMAL MENSTRUASJONSSYKLUS
21-35 dager
- ✓ 17+ ÅR

TESTSENTRER I:
Oslo, Trondheim,
& Tromsø

HVA FÅR DU?

- Gratis laboratorietester og testrapporter (laktatterskel og VO2max test + hormonprofil)
- 6 x veiledede treningsøkter
- Rabatt i Polar nettbutikken
- Få bedre forståelse av din kropp og menstruasjonssyklus

+ bidra til å fremme vår forståelse av den kvinnelige idrettsutøveren!



TESTINGEN
STARTER
desember 2022
eller
januar 2023



SKANN FOR MER INFORMASJON

ER DU INTERESSERT?

for mer informasjon kontakt:
madison.taylor@uit.no



UiT Norges
arktiske universitet

