

女性荷尔蒙教练 (CYCLE INFORMED COACH) 认证课程

- 向国际大师级培训师 Skye Sunderland 学习，她拥有十多年健身行业经验。
- 深入了解女性独特的生理特征以及荷尔蒙波动对训练、恢复和营养的影响。
- 掌握如何根据月经周期设计训练计划，以提升运动表现、减少经前综合症（PMS）症状并优化恢复。
- 认证学分：NASM 1.4 CEU，ACE TBA

课程目标

- 设计并实施定制化的女性训练计划，结合训练、营养和恢复策略，与月经周期同步，以优化结果。
- 学员将深入了解男性与女性在解剖学和生理学上的差异，以更好地帮助女性客户实现目标。

课程简介

Cycle Informed Coach 课程由 True Technique 认证，专为健身教练设计，旨在帮助学员理解月经周期的生理影响，并运用科学方法优化女性客户的训练、营养和恢复。课程涵盖荷尔蒙波动对运动表现、新陈代谢和身体适应能力的影响，教授如何根据周期各阶段调整训练计划，以提升效果、加快恢复，并减少经前综合症及其他月经相关不适。

适合人群

本课程适用于个人教练、健身教练及健身爱好者，尤其是：

- 希望通过理解月经周期对训练的影响来提升客户成果的教练。
- 期望掌握女性专属的进阶训练策略的健身专业人士。
- 需要实用方法来管理并预防月经相关挑战（如食欲增加、恢复不良、疲劳、情绪波动等）。
- 寻求基于科学证据的训练策略，以提升女性在不同周期阶段的训练适应能力。
- 希望打破健身行业对女性训练的误解，提供真正适合女性的训练方案，而非照搬以男性为基础的训练模式。

参加前建议条件

本课程适合健身专业人士、私人教练、体适能教练和健康从业者，特别是希望深入学习女性特定训练和生理学的学员。建议具备基本的运动科学和训练计划设计知识，但非必需。

课程大纲

1. 女性解剖与生理学

2. 认识月经周期

- 月经周期的阶段、变化、流量及强度
- 月经周期中的荷尔蒙及影响因素
- 月经相关疾病
- 评估月经周期及健康指标
- 如何跟踪月经周期

3. 训练考量

- 性别在训练适应性上的差异
- 月经周期对训练结果的影响
- 女性运动员的有效训练方案
- 针对性编排训练计划

4. 周期化营养策略

- 月经周期对营养需求的影响
- 能量需求与热量摄入
- 目标导向的营养策略
- 肠道-激素连接
- 血糖调节
- 预防月经症状的方法
- 养分摄取时间及运动补给
- 设计周期化营养支持方案

5. 优化恢复策略

- 昼夜节律与睡眠管理
- 压力管理及呼吸训练
- 恢复所需的水合作用
- 促进恢复的方法

6. 设计高效训练方案

- 不同月经周期阶段的编程策略
- 周期化训练方案

7. 赋能女性客户

- 激素对训练方法的影响
- 激素对心态的影响

8. 实战案例分析

课程安排

第一天：女性生理解剖基础 & 教学框架

08:30 AM - 09:00 AM 课程介绍

- 课程概述及目标
- 为什么了解女性解剖学和生理学对教练至关重要？

09:00 AM - 10:30 AM 单元 1：女性在运动科学中的历史

- 女性在体育和健身领域的发展
- 运动科学研究中的性别差距及其影响

10:30 AM - 11:30 AM 单元 2（第一部分）：女性解剖与生理学

- 男女之间的关键生理差异
- 骨骼系统、肌肉、筋膜、呼吸及循环系统

11:30 AM - 12:00 PM 实操：健身房评估

- 评估女性特定生理特征

12:00 PM - 1:00 PM 午餐休息

1:00 PM - 2:30 PM 单元 2（第二部分）：女性生殖系统 & 内分泌系统

- 内分泌系统在女性生理中的作用
- 激素的影响

2:30 PM - 3:30 PM 单元 3：月经周期

- 月经周期的阶段及其生理效应
- 训练和表现中的月经症状及疾病
- 预防症状和提升表现的方法

3:30 PM - 4:30 PM 实操：跟踪 & 讨论

- 记录月经周期和症状
 - 识别周期相关的训练挑战
-

第二天：训练、营养 & 恢复策略

08:30 AM - 09:30 AM 单元 4：周期化训练调整

- 根据周期调整强度、训练量和恢复需求
- 力量、耐力和爆发力的周期性变化

09:30 AM - 10:30 AM 实操：健身房测试

- 进行女性专属的姿势及运动评估

10:30 AM - 12:00 PM 单元 5：周期化营养策略

- 女性在不同周期阶段的热量需求
- 关键营养素及补充策略

12:00 PM - 1:00 PM 午餐休息

1:00 PM - 1:45 PM 单元 6：优化恢复策略

- 睡眠、压力管理及炎症控制
- 恢复技术：主动恢复、去负荷训练及灵活性训练

1:45 PM - 2:30 PM 实操：压力评估 & 呼吸训练

2:30 PM - 3:00 PM 单元 7：训练计划设计

- 适合女性的训练周期化编程

3:00 PM - 3:30 PM 单元 8：赋能女性客户

- 训练沟通技巧
- 打破女性训练的常见误区

3:30 PM - 4:30 PM Q&A & 课程总结

课程目标与收获

- 掌握女性生理学知识，并能据此优化训练、营养和恢复策略。
- 了解月经周期对能量水平、力量、耐力及恢复的影响。
- 设计与周期同步的训练计划，提高运动表现并减少恢复时间。
- 学习女性专属的营养和恢复策略，平衡荷尔蒙，降低受伤风险。
- 通过科学的个性化方法提升女性客户的训练体验。
- 获得国际认可的 Cycle Informed Coach 认证，拓展职业发展机会。

你将获得

- 课程手册（英文）
- Female Specific Training App 资源库访问权限（英文）
- 课程证书

着装要求

运动服装

语言

英文讲课，中文现场翻译

需要携带的物品

- 笔记本电脑/平板电脑
- 笔（用于在课程手册上做笔记，或在平板电脑上使用可编辑版本）
- 客户或个人自身数据档案（包括训练、营养、恢复情况及月经周期状态——当天将进行相关编程演练）

讲师：



Skye | Skye 是一位全球知名的教育者，也是 **Female Specific Training**（女性专属训练）的创始人。她拥有多年的经验，致力于指导和培训全球的健身专业人士，并创立了 **The Female Specific Method™**（女性专属训练法）——一种基于科学的方法，通过结合女性独特的生理结构、解剖特点和激素周期来优化训练效果。

由于健身行业缺乏针对女性的研究，Skye 深感不满，因此投身于填补这一空白。她深入研究科学文献，不断完善训练方法，并开发出真正有效、基于证据的策略。如今，她经营着一家专为女性打造的健身房，并在全球范围内授课，教授教练们如何提供以成果为导向的女性专属训练。

跟随 Skye 学习，不仅仅是获取知识，而是掌握最前沿的专业技能，使你在健身行业中脱颖而出。加入她的认证课程，成为真正理解并赋能女性客户的专业教练！