

- Trainingsplan für: Hamdan
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

Woche 1

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Hinweise:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, führen Sie ein kurzes Aufwärmprogramm durch, um Ihre Muskeln zu lockern und zu aktivieren.
- Achten Sie auf eine ausreichende Ernährung, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist wichtig.
- Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Sätzen genügend Pausen einlegen, um Ihre Muskeln zu erholen. 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen sind empfehlenswert.
- Achten Sie auf eine saubere Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden. Wenn Sie unsicher sind, wie eine Übung korrekt ausgeführt wird, suchen Sie sich einen qualifizierten Trainer, der Ihnen hilft.