

- 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

In der ersten Woche werden wir mit einem leichten bis mittleren Schwierigkeitsgrad beginnen, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Wir trainieren an einem Tag pro Woche.

- Trainingstag 1 (Wiederholungen):
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 2

In der zweiten Woche steigern wir die Intensität leicht, indem wir die Anzahl der Wiederholungen erhöhen, um den Muskelaufbau weiter zu fördern.

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

Hinweise:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, führen Sie ein 5-10 Minuten dauerndes Aufwärmprogramm durch, das leichte Cardio-Übungen und dynamisches Dehnen umfasst.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie 60-90 Sekunden Pause einlegen, um sich zu erholen.
- Achten Sie auf eine saubere Ausführung der Übungen und bevorzugen Sie geringere Wiederholungszahlen mit höherem Gewicht, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Übungen zu leicht werden.
- Nach dem Training sollten Sie sich mit einem 5-10 Minuten dauernden Stretching-Programm abkühlen, um Ihre Flexibilität zu verbessern und Muskelkater zu reduzieren.
- Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist, ist entscheidend für den Muskelaufbau. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Schlaf bekommen (7-9 Stunden pro Nacht), um Ihre Muskeln zu regenerieren.

Dieser Plan ist darauf ausgerichtet, Ihre Muskulatur allmählich zu stärken und zu entwickeln. Denken Sie daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind.