

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

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel Muskelaufbau

Woche 1

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3
Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 12
Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz)

Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3
Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 15
Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)

Hinweis: Die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern sind nur Vorschläge und können je nach individueller Leistungsfähigkeit und Fortschritt angepasst werden. Es ist wichtig, auf die eigene Körperhaltung und -gesundheit zu achten und die Intensität des Trainings entsprechend zu regulieren.