

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Fortsetzung der Steigerung (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Intensivierung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 5: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn notwendig. Übertraining kann zu Verletzungen führen.