

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Trainingstag 3: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

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

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

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

Woche 3: Erhöhung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: 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

Trainingstag 2: 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

Trainingstag 3: 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 4: Fortschritt im Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 3: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Maximale Belastung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: 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

Trainingstag 2: 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

Trainingstag 3: 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

Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

Trainingstag 3: Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen