

- Trainingsplan für: Hamdan Hamdan Test 6
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

Trainingsplan für 2 Wochen

Woche 1

Tag 1 (Montag) 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

Tag 1 (Montag) 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

Der Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt. Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie innerhalb des angegebenen Rahmens liegen und eine angemessene Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem sollte die Ernährung auf das Trainingsziel abgestimmt sein, um den Muskelaufbau zu unterstützen.