

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

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

Woche 1

Trainingstag 1 (Montag): 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 2

Trainingstag 1 (Montag): 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

Allgemeine Hinweise:

- Erwärmung: Vor jedem Trainingstag eine 5-10-minütige Erwärmung durchführen, z.B. Joggen auf der Stelle, Jumping Jacks oder leichte Cardio-Übungen.
- Pausen: Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause einlegen, zwischen den Übungen 120-180 Sekunden.
- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein (ca. 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) ist für den Muskelaufbau wichtig.
- Schlaf: Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst (7-9 Stunden pro Nacht), um den Muskelaufbau zu unterstützen.

Schwierigkeitsgrad:

- Leicht: Reduziere die Anzahl der Wiederholungen oder Sätze, wenn du die Übungen zu anstrengend findest.
- Mittel: Halte dich an den vorgegebenen Plan.
- Schwer: Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen oder Sätze, wenn du die Übungen zu leicht findest.

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind. Viel Erfolg bei deinem Trainingsplan!