

- Trainingsplan für: Hamdan
- 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

Hinweis:

- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und sollten innerhalb der angegebenen maximalen Wiederholungen je Übung liegen.
- Es ist wichtig, vor dem Training aufgewärmt zu sein und nach dem Training ausreichend zu dehnen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Schlaf bekommen, um Ihre Muskeln ausreichend zu erholen.