

Trainingsplan für: Hamdan

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

• -----

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

Woche 1

In der ersten Woche konzentrieren wir uns auf eine moderate Intensität, um den Körper auf die anstehenden H

- Trainingstag 1 (Wochentag: Montag)
1. Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Warm-up: 5-10 Minuten Cardio (Joggen, Radfahren, etc.)
 - Durchführung: Mit geradem Rücken und Engagierung des Core, langsam und kontrolliert absenken.
 2. Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Durchführung: Aufrechter Stand, einen Fuß nach hinten setzen, Knie des hinteren Beins fast den Boden b
 3. Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Durchführung: Mit leicht gebeugten Knien, Gewicht oder Hantel über den Schultern halten und langsam n
 4. Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Durchführung: Mit leicht gebeugten Knien, Barbell mit beiden Händen halten, Rücken gerade, und Barbel
 - Cool-down: 5-10 Minuten Dehnübungen

Woche 2

In der zweiten Woche erhöhen wir die Intensität leicht, indem wir die Anzahl der Wiederholungen erhöhen, um

- Trainingstag 1 (Wochentag: Montag)
1. Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Durchführung bleibt wie in Woche 1.
 2. Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Durchführung bleibt wie in Woche 1.
 3. Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Durchführung bleibt wie in Woche 1.
 4. Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Durchführung bleibt wie in Woche 1.
 - Cool-down: 5-10 Minuten Dehnübungen

Ernährungstipps:

- Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen (ca. 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht)
- Kohlenhydrate und gesunde Fette sind ebenfalls wichtig für die Energieversorgung und das Wachstum de

Hydratation:

- Trinke mindestens 2-3 Liter Wasser pro Tag, um den Körper hydriert zu halten und die Muskelfunktion zu

Schlaf:

- Achte auf mindestens 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht, um die Regeneration und den Muskelaufbau zu unter

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu