

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

---

Trainingsplan für 6 Wochen

### Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

### Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
  - Reverse Lunges: 2 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)
  - Shoulder Press: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
  - Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
  - Reverse Lunges: 2 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)

- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer

### Woche 4: Intensivierung der Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

### Woche 5: Fokus auf Dauer und Ausdauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein), 1 Satz à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Push-ups: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein), 1 Satz à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen
- Push-ups: 2 Sätze à 60 Sekunden Dauer, 1 Satz à 20 Wiederholungen

### Woche 6: Abschluss und Maximierung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer

### Wichtige Hinweise:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du müde bist oder Schmerzen hast.

Dieser Trainingsplan ist speziell auf deine Ziele und Voraussetzungen abgestimmt. Es ist wichtig, konsequent zu trainieren und auf deine Ernährung zu achten, um optimale Ergebnisse zu erzielen.