

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Der Trainingsplan ist auf 3 Trainingstage pro Woche aufgeteilt. Jeder Trainingstag umfasst 4 Übungen: Push-ups, Reverse Lungen, Shoulder Press und Barbell Row. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sind.

Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

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

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - 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
- Trainingstag 2:
 - 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
- Trainingstag 3:
 - 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 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1 (Wiederholungen):

- 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
- Trainingstag 2 (Dauer):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Trainingstag 3 (Wiederholungen):
- 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

Woche 4: Erhöhung der Wiederholungszahlen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

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

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

Woche 6: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)

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

Wichtige Hinweise:

- Bevor jedes Training beginnt, ist eine angemessene Aufwärm-session erforderlich, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pause eingelegt werden, um ausreichend Erholung zu ermöglichen.
- Es ist ratsam, die Ernährung anzupassen, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist entscheidend.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und Technik während der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, Ihre Muskulatur systematisch aufzubauen und Ihre Ausdauer zu verbessern. Es ist wichtig, konsequent zu bleiben und auf Ihre Körperreaktionen zu hören, um Anpassungen vorzunehmen, falls notwendig.