

Trainingsplan für: kahlan

- Trainingsplan für: kahlan
- 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

Woche 2

Tag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Allgemeine Hinweise:

- Beginne jedes Training mit einer 5-10 minütigen Aufwärmphase (z.B. Joggen, Jumping Jacks, etc.).
- Achte auf eine ausreichende Ernährung und Hydratation, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stelle sicher, dass du zwischen den Sätzen genug Zeit für Erholung einplanst (ca. 60-90 Sekunden).
- Überwache deine Fortschritte und passe den Trainingsplan bei Bedarf an.