

Trainingsplan für: Hamdan

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

• -----

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

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: 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 60 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (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 4: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Variation der Übungen und Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups mit Klatschen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen mit Gewicht: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Push-ups mit Einbeinstand: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
 - Reverse Lungen mit Ausfallschritt: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press mit Kettlebell: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row mit engem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Leistungsüberprüfung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretching durchführen.
- Ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Sich an die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern halten, um ein optimales Training zu gewährleisten.
- Bei Bedarf Pausen einlegen und die Intensität anpassen, um Verletzungen vorzubeugen.