

# Trainingsplan für: Hamdan

BMI: 22.9

## Hinweise:

- Bei einem BMI unter 18,5 liegt Untergewicht vor.
- Muskelaufbau und Ernährung sind besonders wichtig.
- Rücksprache mit einem Arzt wird empfohlen.

■ 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

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

### Woche 2

- Trainingstag 1 (Montag):
  - 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 (Donnerstag):
  - 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

### Hinweise

- Erwärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen (z.B. Joggen, Radfahren) und Dehnübungen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn Sie müde sind.
- Überprüfen Sie Ihre Fortschritte regelmäßig und passen Sie den Trainingsplan bei Bedarf an.