

Trainingsplan für: Hamdan

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

• -----

Trainingsplan für 2 Wochen

Unser Ziel ist es, in 2 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Da wir nur 1 Trainingstag pro Woche haben, werden

Woche 1

- Trainingstag 1 (Wiederholungen):
- Warm-up: 5-10 Minuten Joggen oder Radfahren
- 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
- Cool-down: 5-10 Minuten Dehnen

Woche 2

- Trainingstag 2 (Dauer):
- Warm-up: 5-10 Minuten Joggen oder Radfahren
- 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
- Cool-down: 5-10 Minuten Dehnen

Hinweise:

- Achte auf eine ausreichende Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stelle sicher, dass du genug Schlaf bekommst (7-9 Stunden pro Nacht), um deine Muskeln zu regenerieren.
- Wenn du dich unsicher fühlst, solltest du einen Arzt oder einen qualifizierten Trainer konsultieren, bevor du

Schwierigkeitsgrad:

Der Schwierigkeitsgrad ist auf "mittel" eingestellt. Wenn du dich zu leicht oder zu schwer fühlst, kannst du die V

Fazit:

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, deine Muskeln in 2 Wochen effektiv aufzubauen. Denke daran, dass