

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

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel Muskelaufbau

Woche 1

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer)

Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (ca. 80 Sekunden Dauer)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (ca. 80 Sekunden Dauer) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (ca. 80 Sekunden Dauer) * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (ca. 80 Sekunden Dauer)

Hinweise:

- Stelle sicher, dass du vor jedem Training ausreichend aufwärmst, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und passe die Intensität und Dauer der Übungen an, wenn du dich überfordert fühlst.