

Trainingsplan für: Hamdan

- 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

In der ersten Woche werden wir mit einem moderaten Ansatz beginnen, um den Körper auf die anstehenden Herausforderungen vorzubereiten.

- Trainingstag 1 (Woche 1)
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (moderat, um die Grundkraft aufzubauen)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen pro Bein (um die Beinmuskulatur zu stärken)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (um die Schultermuskulatur zu kräftigen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (um den Rücken zu stärken)

Woche 2

In der zweiten Woche werden wir die Intensität leicht erhöhen, indem wir die Anzahl der Wiederholungen und die Schwierigkeit der Übungen steigern.

- Trainingstag 1 (Woche 2)
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (um die Kraft und Ausdauer zu erhöhen)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen pro Bein (um die Beinmuskulatur weiter zu stärken)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (um die Schultermuskulatur weiter zu kräftigen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (um den Rücken weiter zu stärken)

Allgemeine Hinweise:

- Vor jedem Training sollte ein 5-10 Minuten dauerndes Aufwärmprogramm durchgeführt werden, das leichtere Versionen der geplanten Übungen enthält.
- Zwischen den Sätzen einer Übung sollte man 60-90 Sekunden pausieren, um den Muskeln genügend Zeit für die Regeneration zu geben.
- Es ist wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die den Bedürfnissen des Muskelaufbaus entspricht.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Schlaf bekommen (7-9 Stunden pro Nacht), um den Muskelaufbau zu unterstützen.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgerichtet, Ihre Ziele innerhalb des angegebenen Zeitrahmens zu erreichen. Bitte konsultieren Sie bei Bedarf einen Arzt oder einen qualifizierten Trainer.