

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- 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 (Modus: Wiederholungen)  
Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen) Shoulder Press: 3  
Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen) Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen  
(Modus: Wiederholungen) Schwierigkeitsgrad: mittel

### Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen)  
Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen) Shoulder Press: 3  
Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen) Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen  
(Modus: Wiederholungen) Schwierigkeitsgrad: mittel

Hinweis: Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf das Ziel Muskelaufbau abgestimmt. Es ist wichtig, die Übungen mit korrekter Technik auszuführen und die Lasten entsprechend dem eigenen Leistungsniveau anzupassen. Ein ausgewogenes Ernährungsprofil unterstützt den Muskelaufbau.