

- 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 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du dich überfordert fühlst.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf dein Ziel Muskelaufbau abgestimmt und sollten schrittweise erhöht werden, um kontinuierliches Wachstum zu fördern.
- Achte auf eine saubere Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden und die Effektivität des Trainings zu maximieren.