

- Trainingsplan für: Mustermann
- 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 wir uns auf eine effektive und intensive Einheit konzentrieren. Der Schwierigkeitsgrad wird auf mittel eingestellt, um eine ausgewogene Herausforderung zu bieten.

Woche 1

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 2

- Trainingstag 2:
- 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

Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pausen eingehalten werden. Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen vorzubeugen und die Erholung zu fördern.

Ernährung und Erholung spielen eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Protein zu sich nehmen und genug Schlaf bekommen, um Ihren Muskeln die notwendige Erholungszeit zu geben.