

- 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 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 1 (Montag) 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

Hinweis:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie 60-90 Sekunden Pause einlegen, um sich zu erholen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Übungen korrekt ausführen, um die Wirksamkeit zu maximieren und Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.