

Trainingsplan für: Max Mustermann

BMI: 22.9

Gewicht: 70.0 kg

Größe: 175.0 cm

Trainingsziel: Muskelaufbau

■ Trainingsplan für: Max Mustermann

■ BMI: 22.9

■ Gewicht: 70.0 kg

■ Größe: 175.0 cm

■ Trainingsziel: Muskelaufbau

• -----

Trainingsplan für 2 Wochen

Um dein Ziel, Muskelaufbau, zu erreichen, habe ich einen Trainingsplan erstellt, der auf deine Anforderungen und Möglichkeiten zugeschnitten ist. Da du nur 1 Trainingstag pro Woche hast, werden wir uns auf eine effiziente und ausgewogene Trainingsroutine konzentrieren.

Woche 1

- Trainingstag 1 (Wiederholungen):
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 2

- Trainingstag 1 (Dauer):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 40 Sekunden
- Barbell Row: 3 Sätze à 40 Sekunden

Allgemeine Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du eine kurze Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten durchführen, um deine Muskeln auf die anstehende Belastung vorzubereiten. Dazu eignen sich leichte Cardio-Übungen wie Joggen auf der Stelle, Jumping Jacks oder Radfahren auf dem Stationärbike.
- Zwischen den Sätzen solltest du 60-90 Sekunden Pause einlegen, um deine Muskeln zu erholen.
- Achte auf eine saubere Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Ernährung spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Stelle sicher, dass du genug Protein zu dir nimmst, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.

Schwierigkeitsgrad:

Basierend auf deinen Angaben und dem Ziel des Muskelaufbaus, würde ich den Schwierigkeitsgrad dieses Trainingsplans als mittel einstufen. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie eine Herausforderung darstellen, ohne überfordernd zu sein.

Fortschritt:

Um deinen Fortschritt zu überwachen, solltest du deine Wiederholungszahlen, Dauern und das Gewicht, das du bewegst, regelmäßig notieren. Wenn du feststellst, dass du die Übungen mit Leichtigkeit ausführen kannst, kann es an der Zeit sein, das Gewicht zu erhöhen oder die Dauern

zu verlängern, um weiterhin eine Herausforderung zu haben.

Ich hoffe, dieser Trainingsplan hilft dir, deine Ziele zu erreichen. Viel Erfolg und Spaß beim Training!