

- 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: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (moderate Intensität) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (moderate Intensität) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (moderate Intensität) * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (moderate Intensität)

Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (moderate bis hohe Intensität) Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (moderate bis hohe Intensität) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (moderate bis hohe Intensität) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (moderate bis hohe Intensität)

Hinweise:

- Erwärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Sätzen genug Pause einlegen, um sich zu erholen.
- Überwachen Sie Ihre Fortschritte und passen Sie den Trainingsplan bei Bedarf an.