

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

Woche 1

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz)

Woche 2

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)

Hinweise:

- Erwärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen (z.B. Joggen, Radfahren) und Dehnübungen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn Sie sich überfordert fühlen.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern sind nur Vorschläge und können je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden.
- Es ist wichtig, langsam und kontrolliert zu trainieren, um Verletzungen zu vermeiden.