

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

---

Woche 1:

Trainingstag 1 (Mittwoch): 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 (Mittwoch): 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

Allgemeine Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich mit leichten Cardio-Übungen wie Joggen oder Radfahren aufwärmen.
- Zwischen den Sätzen solltest du 60-90 Sekunden Pause einlegen, um dich zu erholen.
- Achte darauf, dass du bei jeder Übung eine korrekte Ausführung befolgst, um Verletzungen zu vermeiden.
- Stelle sicher, dass du genug Wasser trinkst und dich ausreichend ernährst, um deine Muskeln zu unterstützen.