

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

Woche 1

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (5 pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (6 pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Allgemeine Hinweise:

- Warm-up: 5-10 Minuten Cardio (Joggen, Radfahren, etc.) und Dynamisches Dehnen (Armkreisen, Beinheben, etc.)
- Cool-down: 5-10 Minuten Stretching (fokussiert auf die trainierten Muskelgruppen)
- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein (ca. 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) ist für den Muskelaufbau entscheidend.
- Ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) und Erholung zwischen den Trainingstagen sind ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau und die Vermeidung von Übertraining.