

- 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 (Montag) 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

Woche 2

Trainingstag 1 (Montag) Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Hinweis:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen (z.B. Joggen, Radfahren) und Dehnübungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Höre auf deinen Körper und passe die Intensität und die Wiederholungszahlen an, wenn du dich überfordert fühlst.