

- 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 Reverse Lungen: 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: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Hinweis:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen.
- Achte darauf, dass du bei jeder Übung langsam und kontrolliert arbeitest.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper während des Trainings hydriert zu halten.
- Iss eine ausgewogene Ernährung, um deinen Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen.
- Achte auf deinen Körper und höre auf ihn, wenn du dich müde oder überfordert fühlst.