

- 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

Tag 1: 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

Tag 1: 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

Hinweis:

- Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie innerhalb der angegebenen Mindest- und Maximalwerte liegen und auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sind.
- Es ist wichtig, vor dem Training ausreichend zu warmen und nach dem Training zu stretch, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Schwierigkeitsgrade (leicht, mittel, schwer) sind nicht direkt in den Trainingsplan integriert, da die Wiederholungszahlen und Sätze bereits auf ein mittleres Maß abgestimmt sind. Anpassungen können je nach individueller Leistungsfähigkeit und Fortschritt vorgenommen werden.
- Achten Sie darauf, ausreichend zu essen und zu trinken, um den Muskelaufbau zu unterstützen.