

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

---

### Trainingsplan für 2 Wochen

#### 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

Der Trainingsplan ist so konzipiert, dass die Wiederholungszahlen in der zweiten Woche erhöht werden, um den Muskelaufbau zu fördern. Es ist wichtig, vor jedem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden. Der Schwierigkeitsgrad kann je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden.