

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

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

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

Allgemeine Hinweise:

- Wärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen (z.B. Joggen, Radfahren) und Dehnübungen auf.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die den Bedürfnissen des Muskelaufbaus entspricht (hoher Eiweißgehalt, ausreichend Kohlenhydrate und gesunde Fette).
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Erholung ist entscheidend: Achte darauf, dass du zwischen den Trainingstagen genügend Ruhe einlegst und dich ausreichend erholst, bevor du das nächste Training beginnst.

Schwierigkeitsgrad:

- Da dein Ziel der Muskelaufbau ist und du nur einmal pro Woche trainierst, empfehle ich einen mittleren Schwierigkeitsgrad. Die angegebenen Wiederholungszahlen sind darauf abgestimmt, dass du eine angemessene Herausforderung für deine Muskulatur darstellst, ohne dich zu überfordern.

Anpassung des Trainingsplans:

- Wenn du das Gefühl hast, dass die Übungen zu leicht oder zu schwer sind, kannst du die Wiederholungszahlen entsprechend anpassen. Es ist wichtig, dass du eine Herausforderung spürst, aber nicht so sehr, dass du die Übungen nicht mehr korrekt ausführen kannst.

Ich hoffe, dieser Trainingsplan hilft dir bei deinem Ziel, Muskeln aufzubauen. Viel Erfolg und Spaß beim Training!