

- Trainingsplan für: Max g
- 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 auf eine ausreichende Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stelle sicher, dass du zwischen den Sätzen genügend Pausen einlegst, um dich zu erholen.
- Wenn du Schwierigkeiten hast, die angegebenen Wiederholungszahlen zu erreichen, kannst du die Gewichte anpassen oder die Übungen modifizieren, um sie leichter auszuführen.