

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

---

### Trainingsplan für 2 Wochen

#### Woche 1

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

#### Woche 2

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

#### Allgemeine Hinweise:

- Warm-up vor jedem Training (5-10 Minuten Cardio und Dehnübungen)
- Ausreichend Flüssigkeit und Nahrung vor, während und nach dem Training
- Ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) und Erholung zwischen den Trainingstagen
- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden

#### Schwierigkeitsgrad: Mittel

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und -dauern. Die Wiederholungszahlen wurden so gewählt, dass sie unter den maximalen, aber über den minimalen Wiederholungszahlen liegen, um einen effektiven Muskelaufbau zu ermöglichen. Es ist wichtig, auf die Körperhaltung und -position während der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden.