

- 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

Trainingstag 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

Trainingstag 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

Hinweise:

- Beginne mit leichten Gewichten und erhöhe sie allmählich, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um die Zielmuskulatur effektiv zu trainieren.
- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achte auf ausreichend Erholung zwischen den Trainingstagen und lasse deine Muskeln regenerieren.