

- 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 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:

- Erwärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn Sie müde sind.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind nur Vorschläge und können je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden.