

- 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

Hinweis:

- Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie im Bereich des Muskelaufbaus liegen und innerhalb der angegebenen Maximal- und Minimalwerte bleiben.
- Es ist wichtig, vor dem Training aufgewärmt zu sein und nach dem Training ausreichend zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst, um die Regeneration zu fördern.