

- 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 15 Wiederholungen (Moderat, ca. 45 Sekunden pro Satz)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Moderat, ca. 45 Sekunden pro Satz) Shoulder
Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Moderat, ca. 45 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze
à 15 Wiederholungen (Moderat, ca. 45 Sekunden pro Satz)

Woche 2

Trainingstag 1 Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Schwer, ca. 60 Sekunden pro Satz)
Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Schwer, ca. 60 Sekunden pro Satz) Shoulder
Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Schwer, ca. 60 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à
20 Wiederholungen (Schwer, ca. 60 Sekunden pro Satz)

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau ausgerichtet und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern. Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem sollte die Ernährung auf das Trainingsziel abgestimmt werden, um den Muskelaufbau zu unterstützen.