

Trainingsplan für: Max Mustermann

BMI: 22.9

Gewicht: 70.0 kg

Größe: 175.0 cm

Trainingsziel: Muskelaufbau

Unser Ziel ist es, in 2 Wochen einen effektiven Muskelaufbau zu erreichen. Da wir nur 1 Trainingstag pro Woche haben, konzentrieren wir uns auf eine ausgewogene Übungsauswahl, die alle Hauptmuskelgruppen anspricht.

Woche 1

In der ersten Woche fokussieren wir auf die Eingewöhnung an die Übungen und bauen eine solide Grundlage für den Muskelaufbau. Wir wählen einen mittleren Schwierigkeitsgrad.

- Trainingstag 1 (Woche 1)

1. Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

- Warm-up: 5 Minuten Joggen oder Radfahren
- Durchführung: Mit geradem Rücken und Engage deinen Core, während du dich nach unten und wieder nach oben bewegst.

2. Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)

- Durchführung: Achte auf eine aufrechte Haltung und stabilisiere deine Bewegung, indem du deinen Körper langsam nach hinten bewegst und wieder in die Ausgangsposition zurückkehrst.

3. Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

4. Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

- Durchführung: Beuge deine Knie leicht und halte deinen Rücken gerade, während du die Hantel zu deiner Brust ziehst und wieder loslässt.
- Cool-down: 5 Minuten Dehnübungen

Woche 2

In der zweiten Woche erhöhen wir die Intensität, indem wir die Wiederholungszahlen erhöhen, um den Muskelaufbau zu fördern. Wir bleiben beim mittleren Schwierigkeitsgrad.

- Trainingstag 1 (Woche 2)

1. Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Durchführung bleibt gleich wie in Woche 1.

2. Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)

- Durchführung bleibt gleich wie in Woche 1.

3. Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Durchführung bleibt gleich wie in Woche 1.

4. Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Durchführung bleibt gleich wie in Woche 1.
- Cool-down: 5 Minuten Dehnübungen

Ernährungstipps

Für einen effektiven Muskelaufbau ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu haben, die reich an Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist. Stelle sicher, dass du vor und nach dem Training genug Flüssigkeit zu dir nimmst.

Schlussbemerkung

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, eine solide Grundlage für den Muskelaufbau zu

schaffen. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu hören und die Intensität anzupassen, falls du Anzeichen von Überlastung bemerkst. Regelmäßige Ernährung und ausreichend Ruhe sind ebenfalls entscheidend für den Erfolg deines Trainings.