

- 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

Tag 1 (Montag): 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

Tag 1 (Montag): 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:

- Wärme vor dem Training auf mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn notwendig.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau abgestimmt und sollte in zwei Wochen durchgeführt werden. Die Wiederholungszahlen pro Übung sind so gewählt, dass sie den Muskelaufbau fördern, ohne zu überfordern. Es ist wichtig, auf die eigene Körperhaltung und -gesundheit zu achten und den Plan entsprechend anzupassen.