

Trainingsplan für: Max Mustermann

BMI: 22.9

Hinweise:

- Bei einem BMI unter 18,5 liegt Untergewicht vor.
- Muskelaufbau und Ernährung sind besonders wichtig.
- Rücksprache mit einem Arzt wird empfohlen.

■ Trainingsplan für: Max Mustermann

■ BMI: 22.9

■ Gewicht: 70.0 kg

■ Größe: 175.0 cm

■ Trainingsziel: Muskelaufbau

• -----

Trainingsplan für 11 Wochen

Da das Ziel Muskelaufbau ist und der Trainingsmodus entweder auf Wiederholungen oder Dauer basiert, werden

Woche 1-2: Einstieg (leicht)

- Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen, Dauer: 45 Sekunden pro Satz
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein), Dauer: 45 Sekunden pro Satz
- Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen, Dauer: 45 Sekunden pro Satz
- Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen, Dauer: 45 Sekunden pro Satz

Woche 3-4: Aufbau (mittel)

- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, Dauer: 60 Sekunden pro Satz
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), Dauer: 60 Sekunden pro Satz
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, Dauer: 60 Sekunden pro Satz
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, Dauer: 60 Sekunden pro Satz

Woche 5-6: Intensivierung (mittel-schwer)

- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, Dauer: 90 Sekunden pro Satz
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein), Dauer: 90 Sekunden pro Satz
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, Dauer: 90 Sekunden pro Satz
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen, Dauer: 90 Sekunden pro Satz

Woche 7-8: Maximierung (schwer)

- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen, Dauer: 105 Sekunden pro Satz
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein), Dauer: 105 Sekunden pro Satz
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen, Dauer: 105 Sekunden pro Satz
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen, Dauer: 105 Sekunden pro Satz

Woche 9-11: Konsolidierung und Variation (schwer)

- Push-ups: 3 Sätze à 25-30 Wiederholungen, Dauer: 120 Sekunden pro Satz
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 25-30 Wiederholungen (pro Bein), Dauer: 120 Sekunden pro Satz
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25-30 Wiederholungen, Dauer: 120 Sekunden pro Satz
- Barbell Row: 3 Sätze à 25-30 Wiederholungen, Dauer: 120 Sekunden pro Satz

Zusätzliche Tipps:

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die den Muskelaufbau unterstützt.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst, um deine Muskeln zu erholen.
- Trinke viel Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Erwäge die Einnahme von Proteinen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln, um den Muskelaufbau zu

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu