

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

---

### Trainingsplan für 2 Wochen

#### Woche 1

Trainingstag 1 (Mittwoch): 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

Trainingstag 1 (Mittwoch): 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

#### Hinweis:

- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und sollten innerhalb der angegebenen maximalen Wiederholungen liegen.
- Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Intensität und die Wiederholungszahlen können je nach individueller Leistungsfähigkeit und Fortschritt angepasst werden.
- Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtig, um das Trainingsziel zu erreichen.