

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

---

Trainingsplan für 2 Wochen

### Woche 1

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

### Woche 2

Tag 1 (Montag) Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Hinweis: Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie innerhalb der angegebenen Grenzen liegen und auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sind. Es ist wichtig, langsam und kontrolliert zu trainieren und die Technik nicht zu vernachlässigen. Außerdem ist es ratsam, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen vorzubeugen.