

- 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: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

Woche 2

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau ausgerichtet und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Schwierigkeitsgrade. Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training ausreichend zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden.