

- 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

Trainingstag 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

Trainingstag 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

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau ausgerichtet und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern. Es ist wichtig, vor dem Training ausreichend aufzuwärmen und nach dem Training zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Anpassung der Gewichte oder Widerstände angepasst werden.