

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

---

### Trainingsplan für 2 Wochen

Um dein Ziel des Muskelaufbaus zu erreichen, habe ich einen Trainingsplan erstellt, der auf deine spezifischen Bedürfnisse und Vorgaben abgestimmt ist. Da du nur einmal pro Woche trainieren wirst, konzentrieren wir uns auf eine effiziente und intensive Einheit, die alle Hauptmuskelgruppen anspricht.

#### Woche 1

- Trainingstag 1 (Wiederholungsmodus):
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (10 pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

#### Woche 2

- Trainingstag 1 (Dauermodus):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (wechselnde Beine, ohne Pause)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden

#### Allgemeine Hinweise:

- Warm-up: Bevor du mit dem Training beginnst, führe ein 5-10 Minuten dauerndes Warm-up durch, bestehend aus leichten Cardio-Übungen (Joggen, Jumping Jacks) und dynamischen Dehnübungen (Armkreisen, Beinheben, Hüftkreisen).
- Ernährung: Für den Muskelaufbau ist es wichtig, eine kalorienüberschüssige Ernährung zu haben, die reich an Proteinen ist. Ziel ist es, etwa 1,6 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu konsumieren.
- Hydratation: Stelle sicher, dass du während des Tages ausreichend Wasser trinkst, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Schlaf: Ein ausreichender Schlaf ist entscheidend für die Muskelregeneration und den Muskelaufbau. Ziel ist es, 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen.

#### Schwierigkeitsgrad:

Der Plan ist auf einen mittleren Schwierigkeitsgrad abgestimmt. Wenn du das Gefühl hast, dass die Übungen zu leicht oder zu schwer sind, passe die Wiederholungszahlen, die Dauer oder das Gewicht, das du verwendest, entsprechend an.

#### Progression:

Um Fortschritte zu machen, ist es wichtig, die Intensität des Trainings mit der Zeit zu steigern. Dies kann durch eine Erhöhung der Wiederholungszahlen, der Dauer oder des Gewichts erreicht werden.

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind. Viel Erfolg auf deinem

Weg zum Muskelaufbau!