

- 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 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

Tag 1: 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

Hinweise:

- Wärme vor dem Training auf und koche danach ab.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn nötig.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau abgestimmt und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern. Es ist wichtig, auf die eigene Leistungsfähigkeit zu hören und die Intensität entsprechend anzupassen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Erholung sind ebenfalls entscheidend für den Erfolg des Trainings.