

Trainingsplan für: Max Mustermann

■ Trainingsplan für: Max Mustermann

■ BMI: 22.9

■ Gewicht: 70.0 kg

■ Größe: 175.0 cm

■ Trainingsziel: Muskelaufbau

• -----

Trainingsplan für 2 Wochen

Unser Ziel ist es, in 2 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Da wir nur 1 Trainingstag pro Woche haben, werden wir uns auf eine effiziente und intensive Einheit konzentrieren. Wir werden den Modus "Wiederholungen" verwenden, um die Muskeln effektiv zu stimulieren.

Woche 1

- Trainingstag 1
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Ziel: 60 Wiederholungen)
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein, Ziel: 120 Wiederholungen)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Ziel: 60 Wiederholungen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (Ziel: 60 Wiederholungen)

Woche 2

- Trainingstag 1
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (Ziel: 75 Wiederholungen)
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein, Ziel: 150 Wiederholungen)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (Ziel: 75 Wiederholungen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (Ziel: 75 Wiederholungen)

Wichtige Hinweise:

- Stelle sicher, dass du vor jedem Training eine angemessene Aufwärmphase durchführst, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Effektivität des Trainings zu maximieren.
- Ernährung spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Stelle sicher, dass du genug Protein zu dir nimmst, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben, und achte auf ausreichend Schlaf, um die Regeneration zu fördern.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Dieser Plan ist so gestaltet, dass er sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist, indem er eine moderate Belastung bietet, die im Laufe der Zeit gesteigert werden kann. Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie unter dem Maximum liegen, um eine angemessene Herausforderung zu bieten, ohne das Verletzungsrisiko zu erhöhen.