

- 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 betreiben. Da wir nur 1 Tag pro Woche trainieren, konzentrieren wir uns auf eine effektive und ausgewogene Übungsauswahl, die den ganzen Körper beansprucht. Wir wählen den Modus "Wiederholungen" für ein gezieltes Training.

#### Woche 1

- Trainingstag 1 (Montag oder Tag deiner Wahl)
- Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Ziel: Brust- und Trizepsmuskulatur stärken
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Ziel: Bein- und Hüftmuskulatur stärken
- Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Ziel: Schultermuskulatur stärken
- Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Ziel: Rücken- und Armbeugermuskulatur stärken
- Ernährungstipp: Achte auf eine ausgewogene Ernährung, reich an Proteinen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.

#### Woche 2

- Trainingstag 1 (Montag oder Tag deiner Wahl)
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Ziel: Brust- und Trizepsmuskulatur stärken, Intensität erhöhen
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Ziel: Bein- und Hüftmuskulatur stärken, Intensität erhöhen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Ziel: Schultermuskulatur stärken, Intensität erhöhen
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Ziel: Rücken- und Armbeugermuskulatur stärken, Intensität erhöhen
- Ernährungstipp: Erhöhe deinen Proteinverzehr leicht, um den erhöhten Energiebedarf zu decken und den Muskelaufbau zu unterstützen.

#### Allgemeine Tipps:

- 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.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben, und iss eine ausgewogene Mahlzeit nach dem Training, um den Muskelaufbau zu unterstützen.

Dieser Trainingsplan ist auf deine Ziele und Voraussetzungen abgestimmt und soll dir eine solide Grundlage für den Muskelaufbau in den nächsten 2 Wochen bieten.