

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 fördern, wobei wir 1 Trainingstag pro Woche haben. Da der So

Woche 1

- Trainingstag 1 (Mittwoch):
- Warm-up: 10-15 Minuten Joggen oder Radfahren, gefolgt von dynamischem Dehnen (Beinheben, Armkre
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen, 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen, 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Cool-down: Stattdessen statisches Dehnen, um die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu verbese

Woche 2

- Trainingstag 1 (Mittwoch):
- Warm-up: 10-15 Minuten Joggen oder Radfahren, gefolgt von dynamischem Dehnen.
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein), 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
- Cool-down: Statisches Dehnen, um die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu verbessern.

Ernährungstipps:

- Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist entsche
- Versuchen Sie, Ihren Proteinkonsum auf etwa 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu e
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) bekommen, um die Muskelregeneration zu

Hydratation:

- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper während und nach dem Training hydriert zu halten.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, Ihre Muskulatur allmählich zu stärken und zu entwickeln. Denken Sie