

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

---

### Trainingsplan für 2 Wochen

Um dein Ziel, Muskelaufbau, zu erreichen, habe ich einen Trainingsplan erstellt, der auf deine Anforderungen und Möglichkeiten zugeschnitten ist. Da du nur 1 Trainingstag pro Woche hast, konzentrieren wir uns auf eine effiziente und ausgewogene Einheit, die alle wichtigen Muskelgruppen anspricht.

#### Woche 1

- Trainingstag 1 (Montag oder ein Tag deiner Wahl)
- Warm-up (10-15 Minuten): Leichtes Joggen, Jumping Jacks, oder Radfahren, gefolgt von dynamischen Dehnübungen.
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein, Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Cool-down (5-10 Minuten): Statische Dehnübungen für die trainierten Muskelgruppen.

#### Woche 2

- Trainingstag 1 (Montag oder ein Tag deiner Wahl)
- Warm-up (10-15 Minuten): Leichtes Joggen, Jumping Jacks, oder Radfahren, gefolgt von dynamischen Dehnübungen.
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein, Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause)
- Cool-down (5-10 Minuten): Statische Dehnübungen für die trainierten Muskelgruppen.

**Ernährungshinweis:** Für einen effektiven Muskelaufbau ist es wichtig, eine kalorienüberschüssige Ernährung zu haben, die reich an Proteinen (ca. 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) ist. Achte auch auf eine ausgewogene Aufnahme von Kohlenhydraten und gesunden Fetten.

**Hydratation:** Trinke viel Wasser, insbesondere vor, während und nach dem Training, um eine optimale Leistung und Erholung zu gewährleisten.

**Schlaf:** Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst (7-9 Stunden pro Nacht), da der Schlaf entscheidend für die Muskelregeneration und den Muskelaufbau ist.

Dieser Plan ist auf deinen aktuellen Stand und deine Ziele abgestimmt. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und den Plan bei Bedarf anzupassen, basierend auf deinem Fortschritt und deinem Wohlbefinden.