

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

Trainingsplan für 2 Wochen

Woche 1

Trainingstag 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

Trainingstag 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

Hinweis:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie eine kurze Aufwärmübung, wie z.B. 5-10 Minuten Joggen oder Radfahren.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie 60-90 Sekunden Pause einlegen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Übungen korrekt ausführen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.