

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

---

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel Muskelaufbau

### Woche 1

Tag 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

Tag 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

Hinweise:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um dein Trainingsziel zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du dich überfordert fühlst.
- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte und passe den Trainingsplan bei Bedarf an.

Schwierigkeitsgrad:

- Leicht: Reduziere die Anzahl der Sätze und Wiederholungen.
- Mittel: Halte die angegebenen Sätze und Wiederholungen ein.
- Schwer: Erhöhe die Anzahl der Sätze und Wiederholungen.

Modus:

- Wiederholungen: Achte darauf, dass du die angegebenen Wiederholungszahlen pro Übung einhältst.
- Dauer: Achte darauf, dass du die angegebenen Dauern pro Übung einhältst.

### Wichtige Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du einen Arzt oder einen qualifizierten Fitnesscoach konsultieren, um sicherzustellen, dass du gesund genug für körperliche Aktivität bist.
- Achte auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden.