

- 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 Lungen: 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 Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Allgemeine Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine saubere Ausführung der Übungen und höre auf deinen Körper, um Überlastungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen solltest du 60-90 Sekunden Pause einlegen, um dich zu erholen.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst und eine ausgewogene Ernährung hast, um den Muskelaufbau zu unterstützen.

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern. Es ist wichtig, auf die eigene Leistungsfähigkeit zu achten und die Intensität entsprechend anzupassen.