

- 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

Trainingstag 1 (Montag): 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 (Montag): 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

Hinweise:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie eine kurze Aufwärmphase (5-10 Minuten), um Ihre Muskeln auf die Belastung vorzubereiten. Dazu eignen sich leichte Cardio-Übungen wie Joggen auf der Stelle, Jumping Jacks oder Radfahren auf dem stationären Fahrrad.
- Achten Sie darauf, dass Sie zwischen den Sätzen jeweils 60-90 Sekunden Pause einlegen, um Ihre Muskeln zu erholen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie bei jeder Übung eine korrekte Ausführung beachten, um Verletzungen zu vermeiden.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser, um Ihren Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt zu unterstützen.
- Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist wichtig, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.

Dieser Trainingsplan ist auf Ihr Ziel, Muskelaufbau, abgestimmt und berücksichtigt Ihre Vorgaben bezüglich Wiederholungen und Dauer. Es ist wichtig, konsequent zu trainieren und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um optimale Ergebnisse zu erzielen.