

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

Trainingsplan für 2 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

Woche 1

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

Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Hinweis: Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Nach dem Training ist ein Auslauf und Dehnen wichtig, um die Regeneration zu unterstützen.