

- 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: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz) Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz)

Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)

Hinweise:

- Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie innerhalb des angegebenen Rahmens liegen und auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sind.
- Die Dauer pro Satz kann je nach individueller Leistungsfähigkeit variieren, sollte aber innerhalb der angegebenen Maximal- und Minstdauer bleiben.
- Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden und die Regeneration zu fördern.
- Der Schwierigkeitsgrad kann durch Anpassung der Wiederholungszahlen oder der Dauer je Satz angepasst werden.