

- 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 (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) \* Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

### Woche 2

Trainingstag 1 Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel Muskelaufbau ausgerichtet und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungszahlen und Schwierigkeitsgrade. Es ist wichtig, vor dem Training ausreichend zu warmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem sollte die Ernährung auf das Trainingsziel abgestimmt werden, um den Muskelaufbau zu unterstützen.