

- 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 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

Hinweis:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte darauf, dass du bei jeder Übung eine korrekte Ausführung befolgst, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Effektivität des Trainings zu maximieren.
- 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 befolgst, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Wenn du Schwierigkeiten hast, die angegebenen Wiederholungszahlen zu erreichen, reduziere die Last und konzentriere dich auf die korrekte Ausführung.