

- 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 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

Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine saubere Ausführung der Übungen und korrigiere deine Form, falls notwendig.
- Zwischen den Sätzen solltest du 60-90 Sekunden pausieren, um dich zu erholen.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst und eine ausgewogene Ernährung hast, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf dein Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und sollten regelmäßig angepasst werden, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen.