

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

Trainingsplan für 2 Wochen

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.
- Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Effektivität des Trainings zu maximieren.
- Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den Sätzen genügend Pausen einlegen, um sich ausreichend zu erholen.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend Wasser, um hydratisiert zu bleiben.
- Nach dem Training sollten Sie sich ausreichend stretchen, um Ihre Muskeln zu entspannen und die Regeneration zu fördern.