

- 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 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 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 Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Hinweis: Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie unter den maximalen, aber über den minimalen Wiederholungen liegen, um einen ausgewogenen Muskelaufbau zu fördern. Der Schwierigkeitsgrad ist auf mittel eingestellt, um ein kontinuierliches Training zu gewährleisten. Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu dehnen, um Verletzungen vorzubeugen.