

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 23.0
- Gewicht: 70.39999999999998 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Abnehmen

---

### 8-Wochen-Trainingsplan für Abnehmen

Um dein Ziel zu erreichen, werden wir einen Trainingsplan erstellen, der auf 3 Trainingstage pro Woche aufgeteilt ist. Der Fokus liegt auf einer Kombination aus Krafttraining und Ausdauer, um Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Wir werden mit leichtem Schwierigkeitsgrad beginnen und diesen im Laufe der Wochen steigern.

#### Woche 1-2: Leichter Schwierigkeitsgrad

- Trainingstag 1 (Montag):
  - 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
- Trainingstag 2 (Mittwoch):
  - 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
- Trainingstag 3 (Freitag):
  - Cardio: 30 Minuten Joggen oder Radfahren

#### Woche 3-4: Mittlerer Schwierigkeitsgrad

- Trainingstag 1 (Montag):
  - 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
- Trainingstag 2 (Mittwoch):
  - 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
- Trainingstag 3 (Freitag):
  - Cardio: 35 Minuten Joggen oder Radfahren

#### Woche 5-6: Erhöhter Schwierigkeitsgrad

- Trainingstag 1 (Montag):
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 2 (Mittwoch):
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 3 (Freitag):
- Cardio: 40 Minuten Joggen oder Radfahren

### Woche 7-8: Höchster Schwierigkeitsgrad

- Trainingstag 1 (Montag):
- 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
- Trainingstag 2 (Mittwoch):
- 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
- Trainingstag 3 (Freitag):
- Cardio: 45 Minuten Joggen oder Radfahren

#### Zusätzliche Tipps:

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um dein Abnehmziel zu unterstützen.
- Trinke mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.
- Versuche, 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen, um deinen Körper zu regenerieren.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, deine Ausdauer und Kraft zu steigern und gleichzeitig Fett zu verbrennen. Denke daran, dass Konstanz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind. Viel Erfolg auf deinem Weg!