

- 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 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz)  
Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3  
Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz) \* Barbell Row: 3 Sätze à 12  
Wiederholungen (ca. 40 Sekunden pro Satz)

### Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)  
Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3  
Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz) \* Barbell Row: 3 Sätze à 15  
Wiederholungen (ca. 50 Sekunden pro Satz)

Hinweise:

- Die Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie im Bereich des Muskelaufbaus liegen und innerhalb der angegebenen Maximalwerte bleiben.
- Die Dauer pro Satz ist angepasst, um sicherzustellen, dass die Übungen mit angemessener Intensität durchgeführt werden, ohne die Mindest- oder Maximaldauer zu überschreiten.
- Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen, um Verletzungen zu vermeiden und die Erholung zu fördern.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Eine ausreichende Einnahme von Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist entscheidend.
- Stelle sicher, dass du genug Schlaf bekommst, um deine Muskeln optimal zu erholen und zu regenerieren.