

# Trainingsplan für: Max Mustermann

BMI: 22.9

## Hinweise:

- Bei einem BMI unter 18,5 liegt Untergewicht vor.
- Muskelaufbau und Ernährung sind besonders wichtig.
- Rücksprache mit einem Arzt wird empfohlen.

■ Trainingsplan für: Max Mustermann

■ BMI: 22.9

■ Gewicht: 70.0 kg

■ Größe: 175.0 cm

■ Trainingsziel: Muskelaufbau

• -----

Trainingsplan für 2 Wochen

### Woche 1

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen    Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)

### Woche 2

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen    Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)

Hinweis:

- Es ist wichtig, vor dem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen.
- Die Gewichte sollten so gewählt werden, dass die angegebene Anzahl an Wiederholungen mit sauberer Technik machbar ist.
- Bei Bedarf kann der Schwierigkeitsgrad durch Anpassung der Gewichte oder Wiederholungszahlen angepasst werden.
- Ausreichend Erholung zwischen den Trainingstagen ist entscheidend für den Muskelaufbau.