

- 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

Tag 1 (Montag) 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

Tag 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

Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte auf eine saubere Ausführung der Übungen und vermeide es, Gewichte zu verwenden, die du nicht sicher handhaben kannst.
- Trinke während des Trainings ausreichend Wasser, um deinen Flüssigkeitsbedarf zu decken.
- Nach dem Training solltest du dich ausreichend stretchen, um deine Muskeln zu entspannen und die Regeneration zu unterstützen.