

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

Trainingsplan für 2 Wochen

Unser Ziel ist es, Muskelaufbau in nur 2 Wochen mit 1 Trainingstag pro Woche zu erreichen. Wir werden einen Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen durchführen, um das Maximum aus unseren Trainingstagen herauszuholen.

Woche 1

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

Woche 2

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel) * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Modus: Wiederholungen, Schwierigkeitsgrad: mittel)

Hinweis: Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf das Ziel Muskelaufbau abgestimmt und können je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden. Es ist wichtig, auf die eigene Körperhaltung und -gesundheit zu achten und die Übungen nur mit angemessener Belastung durchzuführen.