

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 4 Wochen

Unser Ziel ist es, in 4 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Wir werden 3 Mal pro Woche trainieren, mit einem Fo

Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - 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
- Tag 2:
 - 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
- Tag 3:
 - 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

Woche 3: Erhöhung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3:
 - Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 4: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: sehr schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 3:
 - Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretching durchführen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du dich überfordert fühlst.

Dieser Trainingsplan soll dir helfen, deine Ziele zu erreichen, aber denke daran, dass Konsistenz und Geduld d