

# Trainingsplan für: Kahlh

- Trainingsplan für: Kahlh
- 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 Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 2

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Allgemeine Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich mit leichten Cardio-Übungen wie Joggen oder Radfahren aufwärmen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du dich überfordert fühlst.

Schwierigkeitsgrad:

- Da dein Ziel der Muskelaufbau ist und du bereits ein gutes Fitnesslevel hast (BMI von 22,9), empfehle ich dir ein mittleres bis hohes Schwierigkeitsniveau.

Wiederholungszahlen:

- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind auf dein Ziel abgestimmt und sollen dir helfen, deine Muskulatur zu stärken.
- Achte darauf, dass du die Übungen mit sauberer Technik ausführst und nicht zu schnell oder zu langsam.