

- 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

Trainingstag 1 (Montag) Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen \* Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 2

Trainingstag 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

Hinweise:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie auf eine saubere Ausführung der Übungen und vermeiden Sie es, das Gewicht zu schnell zu erhöhen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper während des Trainings hydriert zu halten.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, um Ihren Muskelaufbau zu unterstützen.