

# Das 1x1 des Muskel- aufbaus

[www.fitness-checker.de](http://www.fitness-checker.de)

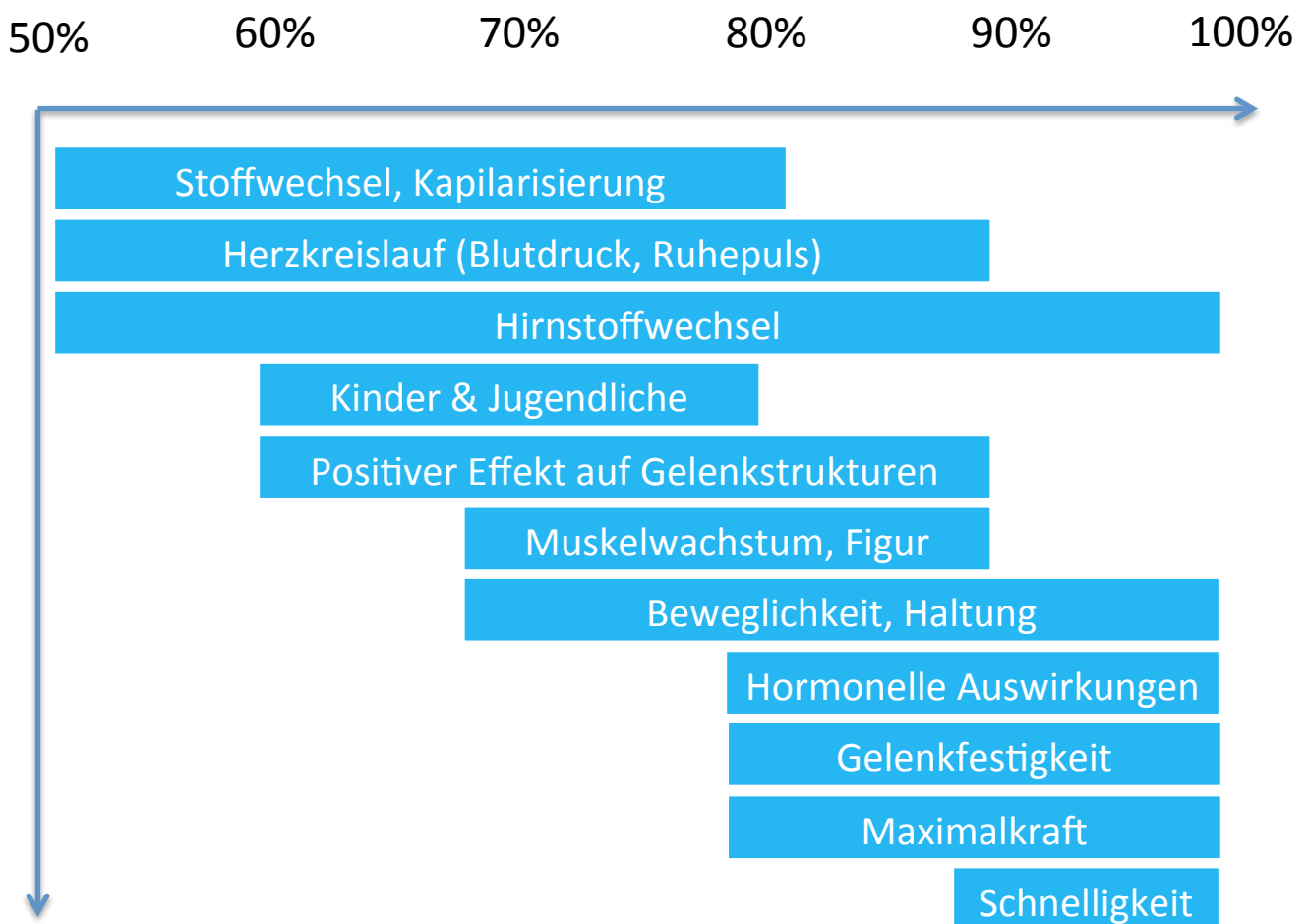


# 1x1 des Muskelaufbaus

Um deine Trainingsziele zu erreichen, ist es essentiell wichtig, die Trainingsintensität an deine Trainingsziele anzupassen.

Schon hier begehen die meisten Sportler einen groben Fehler beim Versuch Muskelmasse aufzubauen!

- Untenstehend findest du eine Einteilung der Trainingsintensität und des jeweiligen Effekts auf deine Muskeln
- Setze dir Trainingsziele und richte dein Training gemäß des 1x1 des Muskelaufbaus aus!



# Viel Erfolg!

Viel Erfolg beim Muskelaufbau – wir freuen uns über deine Erfolgsstory unter [info@fitness-checker.de](mailto:info@fitness-checker.de)

Mehr Fitness Tipps unter [www.fitness-checker.de](http://www.fitness-checker.de)

