

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

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

Woche 2: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Höchste Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Konsolidierung und Variation (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups mit Klatschen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen mit Gewicht: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row mit breiterem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups auf Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen mit Ausfallschritt: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press im Liegen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row mit engem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups mit einbeiniger Stütze: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Leistungsüberprüfung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Wichtige Hinweise:

- Bevor jedes Training beginnt, ist eine gründliche Aufwärm-session erforderlich (10-15 Minuten Cardio und dynamisches Dehnen).
- Zwischen den Sätzen sind 60-90 Sekunden Pause einzuhalten, zwischen den Übungen 120 Sekunden.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die den Bedürfnissen des Muskelaufbaus entspricht (höherer Eiweißkonsum, ausreichend Kohlenhydrate und gesunde Fette).
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen (7-9 Stunden pro Nacht), um die

Regeneration zu unterstützen.