

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

Trainingsplan für 6 Wochen

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

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

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

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

Woche 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
 - Reverse Lunges: 2 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)
 - Shoulder Press: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
 - Reverse Lunges: 2 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)

- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer
- Push-ups: 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 1 Satz à 45 Sekunden Dauer

Woche 4: Fokus auf Dauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer

Woche 5: Kombination aus Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 2 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 2 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein), 1 Satz à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 2 Sätze à 18 Wiederholungen, 1 Satz à 90 Sekunden Dauer

Woche 6: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Denke daran, dass es wichtig ist, auf deinen Körper zu hören und die Intensität und Dauer der Übungen entsprechend anzupassen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Ruhe sind

ebenfalls entscheidend für den Erfolg deines Trainings.