

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 23.5
- Gewicht: 72.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

Trainingsplan für 8 Wochen

Um dein Ziel des Muskelaufbaus zu erreichen, wird ein Trainingsplan mit 3 Trainingstagen pro Woche erstellt. Der Plan wird in Wiederholungen und Dauer für jede Übung angepasst, um den Muskelaufbau zu fördern. Die Übungen werden in Push-ups, Reverse Lungen, Shoulder Press und Barbell Row aufgeteilt.

Woche 1-2: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Tag 1: Brust und Trizeps Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Trizepsdips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Bizeps Curls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 3: Beine und Schultern Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3-4: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Tag 1: Brust und Trizeps Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Bizeps Curls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 3: Beine und Schultern Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 5-6: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Tag 1: Brust und Trizeps Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Trizepsdips: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Bizeps Curls: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 3: Beine und Schultern Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 7-8: Maximale Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Brust und Trizeps Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Trizepsdips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Tag 2: Rücken und Bizeps Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Bizeps Curls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Tag 3: Beine und Schultern Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Denke daran, dass Ernährung und Ausdauer ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau sind. Stelle sicher, dass du genug Protein zu dir nimmst und ausreichend Schlaf bekommst, um deine Muskeln zu regenerieren.