

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

Trainingsplan für 6 Wochen mit dem Ziel Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in das Training

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Steigerung der Intensität

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 Wiederholungszahl

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Wechsel zu Dauertraining

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden

Woche 5: Intensivierung des Dauertrainings

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

Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden

Hinweis:

- Bevor jedes Training eine ausreichende Aufwärmssession durchführen (5-10 Minuten Laufen, Radfahren oder leichte Übungen).
- Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause einlegen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen (7-9 Stunden pro Nacht), um die Regeneration zu fördern.