

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Unser Ziel ist es, in 6 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Wir werden 3 Mal pro Woche trainieren und den Fokus auf Übungen wie Push-ups, Reverse Lunges, Shoulder Press und Barbell Row legen.

Woche 1: Einstieg in das Training (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 * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

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

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 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 * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

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

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

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

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

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

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

Woche 4: Erhöhung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 4 Sätze à 60 Sekunden Reverse Lunges: 4 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)

Shoulder Press: 4 Sätze à 60 Sekunden * Barbell Row: 4 Sätze à 60 Sekunden

Tag 3: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

(pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 15

Wiederholungen

Woche 5: Variation der Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1 (Wiederholungen): Push-ups mit Klatschen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges

mit Gewicht: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press mit Dumbbells: 4 Sätze à 12

Wiederholungen * Barbell Row mit breitem Griff: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 2 (Dauer): Push-ups mit Unterarmstütze: 4 Sätze à 60 Sekunden Reverse Lunges mit

Ausfallschritt: 4 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein) Shoulder Press mit Medizinball: 4 Sätze à 60

Sekunden * Barbell Row mit engem Griff: 4 Sätze à 60 Sekunden

Tag 3 (Wiederholungen): Push-ups mit Füßen auf einem Hügel: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Reverse Lunges mit einem Bein: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press mit

Seilzügen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row mit einem Arm: 4 Sätze à 12

Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Höhepunkt (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 5 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 5 Sätze à 18 Wiederholungen

(pro Bein) Shoulder Press: 5 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 5 Sätze à 18

Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 5 Sätze à 90 Sekunden Reverse Lunges: 5 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)

Shoulder Press: 5 Sätze à 90 Sekunden * Barbell Row: 5 Sätze à 90 Sekunden

Tag 3: Push-ups: 5 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 5 Sätze à 18 Wiederholungen

(pro Bein) Shoulder Press: 5 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 5 Sätze à 18

Wiederholungen

Denke daran, dass ausreichend Erholung und eine ausgewogene Ernährung entscheidend für den Erfolg deines Trainings sind. Viel Erfolg auf deinem Weg zum Muskelaufbau!