

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Woche 1:

- 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 2:

- 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 3:

- 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 4:

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 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 Lunges: 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

Woche 5:

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

Woche 6:

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Hinweis:

- Es ist wichtig, vor jedem Training aufzuwärmen und nach dem Training zu stretchen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn Sie diese benötigen.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen sind nur Vorschläge und sollten an Ihre individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.