

- 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 Trainingstage pro Woche haben. Der Trainingsplan wird in Wiederholungen und Dauer für jede Übung angepasst, um das Ziel zu erreichen.

Woche 1: Einstieg in den Trainingsplan (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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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: 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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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)

- Trainingstag 1:

- 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
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- 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 Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Woche 5: Kombination aus Wiederholungen und Dauer (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
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- 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
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:

- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Es ist wichtig, vor jedem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen, um Verletzungen zu vermeiden. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls entscheidend für den Muskelaufbau.