

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

### 6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

#### Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen  
Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)  
Trainingstag 3: Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

#### Woche 2: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen  
Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)  
Trainingstag 3: Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

#### Woche 3: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen  
Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)  
Trainingstag 3: Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

#### Woche 4: Erhöhung der Belastung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen  
Trainingstag 2: Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)  
Trainingstag 3: Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

#### Woche 5: Maximale Belastung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen  
Trainingstag 2: Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)  
Trainingstag 3: Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

#### Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (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

Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)

Trainingstag 3: Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er dich über einen Zeitraum von 6 Wochen kontinuierlich fordert und deine Muskulatur aufbaut. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu hören und bei Bedarf Pausen einzulegen oder die Intensität anzupassen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen den Muskelaufbau und die Erholung.