

- 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. Der Trainingsplan umfasst 3 Trainingstage pro Woche. Wir werden mit leichten Übungen beginnen und den Schwierigkeitsgrad im Laufe der Zeit erhöhen.

Woche 1: Einführung in das Training

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Langes: 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 Langes: 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: Erhöhung der Intensität

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Langes: 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 Langes: 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: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Tag 1 (Wiederholungen):
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Langes: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2 (Dauer):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Langes: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3 (Wiederholungen):

- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Intensität erhöhen

- 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 5: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Tag 1 (Wiederholungen):
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2 (Dauer):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3 (Wiederholungen):
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Letzte Phase

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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

Wichtige Hinweise:

- Stelle sicher, dass du vor jedem Training aufwärmst und nach dem Training stretching übst.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Höre auf deinen Körper und passe die Intensität und Wiederholungszahlen an, falls notwendig.

Dieser Trainingsplan soll dir helfen, deine Ziele zu erreichen. Viel Erfolg!