

- 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, wobei wir uns auf Übungen wie Push-ups, Reverse Lungen, Shoulder Press und Barbell Row konzentrieren. Der Schwierigkeitsgrad wird jede Woche erhöht, um kontinuierliches Wachstum zu fördern.

#### Woche 1: Einstieg (leicht)

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

#### Woche 2: Aufbau (leicht)

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

#### Woche 3: Intensivierung (mittel)

- 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 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 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 4: Fortschritt (mittel)

- Tag 1:
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2:
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 3:
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

### Woche 5: Herausforderung (schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

### Woche 6: Maximale Leistung (schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)

- Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2:
- Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 3:
- Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen

### Wichtige Hinweise:

- Ernährung spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Protein zu sich nehmen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Erholung zwischen den Trainingstagen.
- Trinken Sie viel Wasser, um hydratisiert zu bleiben.
- Führen Sie die Übungen mit korrekter Technik aus, um Verletzungen zu vermeiden.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, Ihre Muskulatur systematisch aufzubauen und zu stärken. Mit Disziplin und dem richtigen Ernährungsplan können Sie in 6 Wochen bemerkenswerte Fortschritte erzielen.