

- 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

- Tag 1 (Montag):
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings

- Tag 1 (Montag):
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Steigerung der Intensität

- Tag 1 (Montag):
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):

- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 4: Variation im Training

- Tag 1 (Montag):
- Push-ups mit Klatschen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Gewicht: 4 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 4 Sätze à 10 Wiederholungen
- Barbell Row mit breitem Griff: 4 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):
- Push-ups mit Klatschen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Gewicht: 4 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 4 Sätze à 10 Wiederholungen
- Barbell Row mit breitem Griff: 4 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
- Push-ups mit Klatschen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Gewicht: 4 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 4 Sätze à 10 Wiederholungen
- Barbell Row mit breitem Griff: 4 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 5: Erhöhung der Wiederholungszahlen

- Tag 1 (Montag):
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Intensität

- Tag 1 (Montag):
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2 (Mittwoch):
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 3 (Freitag):
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 18 Wiederholungen

Hinweise:

- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist für den Muskelaufbau entscheidend.
- Hydratation: Trinke mindestens 2 Liter Wasser pro Tag, um deinen Körper ausreichend zu versorgen.
- Erholung: Achte auf ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) und erlaube deinem Körper zwischen den Trainingstagen genügend Erholungszeit.
- Überwachung: Überwache deine Fortschritte und passe den Trainingsplan bei Bedarf an.