

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Woche 1:

- 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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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:

- 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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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:

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

Woche 4:

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 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 Lunges: 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:

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

Woche 6:

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

Hinweis:

- Erwärme dich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um deinen Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydriert zu halten.
- Höre auf deinen Körper und mache Pausen, wenn du müde bist.
- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte und passe den Trainingsplan bei Bedarf an.