

- 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 und 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)

- 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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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)

- 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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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)

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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: Steigerung (mittel)

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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)

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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)

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretching durchführen.
- Die Ernährung sollte auf den Muskelaufbau abgestimmt sein, mit ausreichend Protein, Kohlenhydraten und gesunden Fetten.
- Ausreichend Schlaf und Erholung sind entscheidend für den Muskelaufbau.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, kontinuierliche Progression und Anpassung an die zunehmende Belastung zu fördern. Es ist wichtig, auf den Körper zu hören und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen, um Verletzungen zu vermeiden.