

- Trainingsplan für: Kevin
- BMI: 27.8
- Gewicht: 86.0 kg
- Größe: 176.0 cm
- Trainingsziel: Ganzkörper-Fitness

6-Wochen-Trainingsplan für Ganzkörper-Fitness

Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

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

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 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 Lunges: 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 Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

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

Woche 4: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Variation der Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups mit Klatschen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Sprung: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 75 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 75 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 75 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 75 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups mit Klatschen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Sprung: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Leistungsüberprüfung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Denke daran, dass es wichtig ist, vor jedem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen. Außerdem solltest du auf deine Ernährung achten, um deine Leistung zu unterstützen. Viel Erfolg bei deinem Trainingsplan!