

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

### Trainingsplan für 6 Wochen

#### Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (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: Erhöhung der Wiederholungszahl (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 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 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: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (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 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 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

Woche 6: Letzte Steigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

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

Bitte beachte, dass dieser Trainingsplan nur ein Beispiel ist und auf deine individuellen Bedürfnisse und Fortschritte angepasst werden sollte. Es ist auch wichtig, dass du dich vor und nach dem Training ausreichend aufwärmst und abkühlst, um Verletzungen zu vermeiden.