

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

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

- Trainingstag 1 (Wiederholungen):
 - 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 (Dauer):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Trainingstag 3 (Wiederholungen):
- 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 Wiederholungszahlen (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 mit erhöhter Intensität

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

Denke daran, dass es wichtig ist, auf deinen Körper zu hören und dich nicht zu überfordern. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Ruhe sind ebenfalls entscheidend für den Erfolg deines Trainings. Viel Erfolg auf deinem Weg zum Muskelaufbau!