

Trainingsplan}

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

Trainingsplan für 12 Wochen

Unser Ziel ist es, in 12 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Der Trainingsplan wird in 6 Trainingstage pro Woche aufgeteilt. Wir werden uns auf die Übungen Push-ups, Reverse Lunges, Shoulder Press und Barbell Row konzentrieren.

Woche 1-2: Einstieg (leichter Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Bein- und Schulter-Training
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Rücken- und Bizeps-Training
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizeps-Curls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 4: Cardio-Training (30 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 5: Core-Training
 - Plank: 3 Sätze à 30 Sekunden
 - Russian Twists: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 6: Ausdauer-Training (30 Minuten Schwimmen oder Wandern)

Woche 3-4: Steigerung (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Bein- und Schulter-Training
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3: Rücken- und Bizeps-Training
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Bizeps-Curls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 4: Cardio-Training (35 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 5: Core-Training
 - Plank: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Russian Twists: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 6: Ausdauer-Training (35 Minuten Schwimmen oder Wandern)

Woche 5-6: Intensivierung (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2: Bein- und Schulter-Training

- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3: Rücken- und Bizeps-Training
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Biceps-Curls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 4: Cardio-Training (40 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 5: Core-Training
- Plank: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Russian Twists: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 6: Ausdauer-Training (40 Minuten Schwimmen oder Wandern)

Woche 7-12: Fortgeschrittene Phase

- Wir werden die Intensität und die Wiederholungszahlen weiter steigern, um den Muskelaufbau zu maximieren.
- Die Trainingspläne werden wie folgt angepasst:
- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
- Push-ups: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trizeps-Dips: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2: Bein- und Schulter-Training
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 3: Rücken- und Bizeps-Training
- Barbell Row: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Biceps-Curls: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 4: Cardio-Training (45 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 5: Core-Training
- Plank: 4 Sätze à 90 Sekunden
- Russian Twists: 4 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 6: Ausdauer-Training (45 Minuten Schwimmen oder Wandern)

Es ist wichtig, dass du dich an die Ernährung und die Regeneration hältst, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist entscheidend. Ausreichend Schlaf und Regeneration sind ebenfalls wichtig, um die Muskeln zu erholen und zu stärken.