

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Umstellung auf Dauertraining (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden

Woche 5: Intensivierung des Dauertrainings (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden

Woche 6: Maximale Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden

Wichtige Hinweise:

- Erwärmen Sie sich vor jedem Training mit leichten Cardio-Übungen und Dehnübungen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Hören Sie auf Ihren Körper und pausieren Sie bei Bedarf.