

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Unser Ziel ist es, in 6 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Der Trainingsplan besteht aus 3 Trainingstagen pro Woche. Wir werden eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining durchführen, um das Ziel zu erreichen.

Woche 1: Einstieg in das Training (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: Steigerung der Intensität (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: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (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 60 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer

- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (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: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Tag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Variation der Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
- Push-ups mit Klatschen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges mit Gewicht: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
- Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups mit Einbeinstand: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Reverse Lunges mit Ausfallschritt: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Tag 3:
- Shoulder Press mit Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row mit engem Griff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups mit Füßen auf einem Podest: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Überprüfung des Fortschritts (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Tag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich gründlich aufwärmen.

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn Sie müde sind.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Fortschritt und passen Sie den Trainingsplan an, wenn notwendig.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Trainingsplan!