

Trainingsplan für: Max Mustermann

■ 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 wird auf 3 Trainingstage pro Woche

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

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 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 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: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 4 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 4 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 5: Erhöhung der Wiederholungszahlen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 4 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 4 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 2:

- Push-ups: 5 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 5 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 25 Wiederholungen

Denke daran, dass ausreichend Erholung zwischen den Trainingstagen wichtig ist, um Muskelaufbau zu ermög