

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

Trainingsplan für 6 Wochen

### Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (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 (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- 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: 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 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 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: Fokus auf Dauer und Ausdauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1 (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 2 (Wiederholungen):
- Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 3 (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

### Woche 6: Letzte Steigerung vor dem Ziel (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

### 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 machen Sie Pausen, wenn Sie diese benötigen.
- Die angegebenen Wiederholungszahlen und Dauern sind Ziele und können je nach individueller Leistungsfähigkeit angepasst werden.