

- 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. Wir trainieren 3 Mal pro Woche. Der Plan ist aufgeteilt in leichte, mittlere und schwere Übungen, um kontinuierlich die Intensität zu steigern.

Woche 1: Einstieg in den Trainingsplan (leicht)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 (mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 zu Dauertraining (leicht)

- 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 4: Intensitätssteigerung im Dauertraining (mittel)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
 - Reverse Lunges: 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 Lunges: 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 5: Rückkehr zum Wiederholungstraining (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 6: Maximale Intensität (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 20 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (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

Denke daran, dass Ernährung und Ausdauer ebenfalls wichtig für den Muskelaufbau sind. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und trinke ausreichend Wasser.