

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 23.1
- Gewicht: 74.0 kg
- Größe: 179.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

8-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1-2: Einstieg in das Training (leichter Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizepsdips (oder Alternative mit Bodyweight): 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizepscurls (oder Alternative mit Bodyweight): 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3-4: Steigerung der Intensität (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Trizepsdips (oder Alternative mit Bodyweight): 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Bizepscurls (oder Alternative mit Bodyweight): 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 5-6: Intensivierung des Trainings (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Trizepsdips (oder Alternative mit Bodyweight): 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Bizepscurls (oder Alternative mit Bodyweight): 4 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 7-8: Maximale Anstrengung und Variation (schwerer Schwierigkeitsgrad mit Variationen)

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups mit Clap: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Trizepsdips mit Einbeinstand: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row mit breiterem Griff: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

- Bizepscurls mit Dumbbells und Rotation: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
- Reverse Lunges mit Ausfallschritt: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press mit Dumbbells und seitlicher Betonung: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Warm-up vor jedem Training: 5-10 Minuten Cardio (Joggen, Radfahren, etc.) und dynamisches Dehnen.
- Cool-down nach jedem Training: 5-10 Minuten statisches Dehnen.
- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein (~1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) ist für den Muskelaufbau entscheidend.
- Ausreichend Schlaf und Erholung sind für die Regeneration und den Muskelaufbau unerlässlich.

Bitte beachten Sie: Dieser Trainingsplan ist allgemein und kann je nach individuellen Bedürfnissen und Fortschritten angepasst werden. Es ist ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsplans einen Arzt oder einen qualifizierten Fitnesscoach zu konsultieren.