

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

---

Trainingsplan für 6 Wochen mit dem Ziel des Muskelaufbaus

### Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: 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 (Schwierigkeitsgrad: 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: Fortsetzung der Steigerung (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 4: Erhöhung der Wiederholungszahl (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 18 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (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: Maximale Anstrengung (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 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

### Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

#### Hinweis:

- Es ist wichtig, vor jedem Training eine angemessene Aufwärmphase durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die Gewichte sollten so gewählt werden, dass die letzte Wiederholung einer jeden Serie mit maximaler Anstrengung durchgeführt wird.
- Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pause eingelegt werden, um eine optimale Erholung zu gewährleisten.
- Eine ausgewogene Ernährung ist für den Muskelaufbau unerlässlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Protein zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.