

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Der Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und wird über einen Zeitraum von 6 Wochen mit 3 Trainingstagen pro Woche durchgeführt. Die Übungen und Wiederholungszahlen sind so gewählt, dass sie den Anforderungen des Trainierenden entsprechen.

Woche 1: Einstieg in das Training

- 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
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 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

- 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
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Wiederholungszahlen

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

- Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 5: Intensivierung des Trainings

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Woche 6: Letzte Steigerung

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 30 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 30 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 30 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 30 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 30 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 30 Wiederholungen

Es ist wichtig, vor Beginn des Trainings eine angemessene Aufwärmphase durchzuführen und nach dem Training eine Dehnungsphase, um Verletzungen zu vermeiden und die Muskulatur zu entspannen. Zudem sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden, um den Muskelaufbau zu unterstützen.

