

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in das Training (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:
 - 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:
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Erhöhung der Wiederholungszahlen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Woche 5: Fokus auf Dauer und Ausdauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Woche 6: Abschlusswoche mit höchster Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)

- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretchen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und passe die Intensität und Dauer der Übungen an, falls notwendig.

Dieser Trainingsplan soll dir helfen, deine Ziele zu erreichen, aber es ist wichtig, flexibel zu bleiben und Anpassungen vorzunehmen, wenn dein Körper es erfordert. Viel Erfolg auf deinem Weg zum Muskelaufbau!