

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

### Trainingsplan für 6 Wochen

#### Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Tag 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

Tag 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

Tag 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)

Tag 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

Tag 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

Tag 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: Erhöhung der Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: 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 \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 2: 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

Tag 3: 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

#### Woche 4: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 5: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen \* Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Denke daran, dass es wichtig ist, auf deinen Körper zu hören und dich nicht zu überfordern. Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht genug ausruhen kannst, solltest du die Intensität des Trainings reduzieren. Es ist auch wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um deinen Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen.