

## Trainingsplan

- Trainingsplan für: Hamdn
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Ausdauer

---

12-Wochen-Trainingsplan für Ausdauer

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

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 10 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 10 Wiederholungen)

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

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 15 Wiederholungen), Barbell Row (3 Sätze à 15 Wiederholungen)

### Woche 5-6: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lungen (3 Sätze à 20 Wiederholungen)

### Wiederholungen)

- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)

### Woche 7-8: Intensivierung der Dauer (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 90 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 90 Sekunden)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 90 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 90 Sekunden)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 90 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 90 Sekunden)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 90 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 90 Sekunden)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 90 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 90 Sekunden)
- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 90 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 90 Sekunden)

### Woche 9-10: Maximale Ausdauer (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 120 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 120 Sekunden)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 120 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 120 Sekunden)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 120 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 120 Sekunden)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 120 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 120 Sekunden)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 120 Sekunden), Reverse Lunges (3 Sätze à 120 Sekunden)
- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 120 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 120 Sekunden)

### Woche 11-12: Abschluss und Konsolidierung (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Trainingstag 1: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lunges (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Trainingstag 2: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)
- Trainingstag 3: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lunges (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Trainingstag 4: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)
- Trainingstag 5: Push-ups (3 Sätze à 20 Wiederholungen), Reverse Lunges (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Trainingstag 6: Shoulder Press (3 Sätze à 60 Sekunden), Barbell Row (3 Sätze à 60 Sekunden)

Es ist wichtig, vor Beginn des Trainingsplans einen Arzt zu konsultieren, besonders wenn es um gesundheitliche Bedenken geht. Ausreichend Ernährung und Erholung sind ebenfalls entscheidend für den Erfolg des Trainings.