

- 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 den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Intensität beibehalten (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 4: Erhöhung der Wiederholungszahlen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: 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
Trainingstag 2: 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

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 5: Beibehaltung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: 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

Trainingstag 2: 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

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 6: Letzte Steigerung (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