

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Unser Ziel ist es, in 6 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Wir werden 3 Mal pro Woche trainieren und den Fokus auf Übungen wie Push-ups, Reverse Lunges, Shoulder Press und Barbell Row legen. Der Schwierigkeitsgrad wird jede Woche erhöht, um kontinuierliches Wachstum zu fördern.

Woche 1: Einstieg (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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Aufbau (leicht bis 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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Intensivierung (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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:

- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Herausforderung (mittel bis schwer)

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

Woche 5: Maximale Anstrengung (schwer)

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

Woche 6: Abschluss und Maximierung (schwer)

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 25 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 mache Pausen, wenn notwendig.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, deine Muskulatur systematisch aufzubauen und zu stärken. Erinnerung: Konsistenz und Geduld sind Schlüssel zum Erfolg.

