

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Der Trainingsplan ist aufgeteilt in 3 Trainingstage pro Woche. Jeder Tag konzentriert sich auf unterschiedliche Muskelgruppen, um einen ausgewogenen Muskelaufbau zu fördern. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie im Laufe der 6 Wochen steigen, um den Körper kontinuierlich zu fordern und den Muskelaufbau zu maximieren.

Woche 1: Einstieg in das Training

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Trizepsdips (mit einer Bank oder einem Stuhl): 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Bizepscurls (mit leichten Gewichten): 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press (mit leichten Gewichten): 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Intensität

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Umstellung auf Dauertraining

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 2: Rücken und Bizeps

- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Bizepscurls: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 3: Beine und Schultern
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden

Woche 5: Erhöhung der Dauer

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Trizepsdips: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Bizepscurls: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 3: Beine und Schultern
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden

Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Trizepsdips: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Bizepscurls: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 3: Beine und Schultern
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden

Wichtige Hinweise:

- Vor jedem Training sollte eine angemessene Aufwärmphase durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pause eingelegt werden, um ausreichend Erholung zu ermöglichen.
- Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Protein zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und die Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden.

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er Ihre Muskulatur kontinuierlich fordert und Ihnen hilft, Ihre Ziele im Bereich Muskelaufbau zu erreichen. Bleiben Sie konsequent und passen Sie den Plan bei Bedarf an, um Ihren Fortschritt zu maximieren.