

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Der Trainingsplan besteht aus 3 Trainingstagen pro Woche, mit einem Fokus auf Muskelaufbau. Die Übungen sind aufgeteilt in Push-ups, Reverse Lunges, Shoulder Press und Barbell Row. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie im Laufe der 6 Wochen ansteigen, um den Muskelaufbau zu fördern.

Woche 1: Einstieg

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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: Aufbau

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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: Intensivierung

- Trainingstag 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
- Trainingstag 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
- Trainingstag 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: Variation

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

Woche 5: Herausforderung

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

Woche 6: Maximale Leistung

- Trainingstag 1:

- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 3:
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Es ist wichtig, dass du dich an die angegebenen Wiederholungszahlen und Sätze hältst und dich langsam an die zunehmende Intensität gewöhnst. Achte auch auf eine ausreichende Ernährung und Erholung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.