

# Trainingsplan

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

---

## Trainingsplan für 12 Wochen

Der Trainingsplan ist aufgeteilt in 6 Trainingstage pro Woche. Jeder Tag konzentriert sich auf bestimmte Muskelgruppen, um einen ausgewogenen Muskelaufbau zu fördern. Die Wiederholungszahlen und Dauern werden entsprechend dem Ziel des Muskelaufbaus und den gegebenen Parametern angepasst.

### Woche 1-2: Einstieg und Grundlagen

- 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
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
  - Beinpressen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Plank: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 5: Brust und Trizeps
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Trizepsdips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 6: Rücken und Bizeps
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Bizepscurls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 3-4: Intensivierung

- 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
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
  - Beinpressen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Plank: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 5: Brust und Trizeps
  - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Tag 6: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

### Woche 5-6: Erhöhung der Intensität

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trizepsdips: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Bizepscurls: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Beine
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
- Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Plank: 4 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 5: Brust und Trizeps
- Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trizepsdips: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 6: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Bizepscurls: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 7-8: Variation und Erholung

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Incline Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Lat Pulldowns: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3: Beine
- Beinpressen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Leg Extensions: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
- Lateral Raises: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Russian Twists: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 5: Brust und Trizeps
- Incline Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 6: Rücken und Bizeps
- Lat Pulldowns: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

### Woche 9-10: Intensivierung der Übungen

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups mit Claps: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trizepsdips mit Gewicht: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Bizepscurls mit Dumbbells: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 3: Beine
- Reverse Lunges mit Gewicht: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)

- Beinpressen mit Fußhebel: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
- Shoulder Press mit Dumbbells: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Plank mit Beinheben: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 5: Brust und Trizeps
- Push-ups mit Claps: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trizepsdips mit Gewicht: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 6: Rücken und Bizeps
- Barbell Row mit breitem Griff: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Bizepscurls mit Dumbbells: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

## Woche 11-12: Maximale Intensität

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Trizepsdips mit zusätzlichem Widerstand: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row mit engem Griff: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Bizepscurls mit Langhantel: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Tag 3: Beine
- Reverse Lunges mit hohem Gewicht: 3 Sätze à 8 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen mit hohem Widerstand: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Tag 4: Schultern und Bauch
- Shoulder Press mit Langhantel: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Plank mit Beinheben und Armheben: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 5: Brust und Trizeps
- Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Trizepsdips mit zusätzlichem Widerstand: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Tag 6: Rücken und Bizeps
- Barbell Row mit engem Griff: 3 Sätze à 8 Wiederholungen
- Bizepscurls mit Langhantel: 3 Sätze à 8 Wiederholungen

W