

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

Trainingsplan für 6 Wochen mit dem Ziel Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in das Training (leichter Schwierigkeitsgrad)

- 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: Steigerung der Intensität (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- 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: Weiterhin steigende Intensität (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- 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: Intensitätssteigerung (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 5: Maximale Anstrengung (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschlusswoche mit Höchstleistung (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1:
 - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 5 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 5 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretching durchführen.
- Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause einlegen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Ausreichend Schlaf (7-9 Stunden) ist für die Regeneration und den Muskelaufbau entscheidend.