

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

Trainingsplan für 6 Wochen

### Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- 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
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 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 (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- 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
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- 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
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 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 (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
  - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 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 (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
  - Push-ups: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 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 Überprüfung des Fortschritts (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
  - Push-ups: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 120 Sekunden Dauer (pro Bein)
- Trainingstag 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 stretching durchführen.
- Ausreichend Flüssigkeit und Nahrung aufnehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Sollten Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, das Training sofort abbrechen und einen Arzt oder Fitnesscoach konsultieren.

- Regelmäßig den Fortschritt überprüfen und den Trainingsplan bei Bedarf anpassen.