

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Unser Ziel ist es, in 6 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Wir werden 3 Mal pro Woche trainieren, wobei wir uns auf Übungen wie Push-ups, Reverse Lunges, Shoulder Press und Barbell Row konzentrieren. Der Schwierigkeitsgrad wird über die Wochen hinweg erhöht, um kontinuierliches Wachstum zu fördern.

Woche 1: Einstieg (leicht)

- 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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 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
- Tag 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: Fortschritt (leicht)

- 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
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 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
- Tag 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 (mittel)

- 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
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 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
- Tag 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: Herausforderung (mittel)

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

Woche 5: Intensität (schwer)

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

Woche 6: Maximale Leistung (schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 5 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)

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

Zusätzliche Tipps:

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten ist, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst, um deine Muskeln zu erholen und zu regenerieren.
- Trinke viel Wasser, um deinen Körper hydratisiert zu halten.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgelegt, deine Muskulatur systematisch aufzubauen und zu stärken. Denke daran, dass Konsistenz und Geduld der Schlüssel zum Erfolg sind.