

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1: Einstieg in das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Trainingstag 2 (Mittwoch): Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

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

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Wiederholungszahlen (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Trainingstag 2 (Mittwoch): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Intensitätssteigerung durch Gewichtserhöhung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) mit erhöhtem Widerstand Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand

Trainingstag 2 (Mittwoch): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand

Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) mit erhöhtem Widerstand Shoulder

Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand * Barbell Row: 3 Sätze à 12

Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand

Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) mit erhöhtem Widerstand Shoulder

Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand * Barbell Row: 3 Sätze à 12

Wiederholungen mit erhöhtem Widerstand

Woche 5: Erhöhung der Sätze und Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Trainingstag 2 (Mittwoch): Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Intensität und Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: sehr schwer)

Trainingstag 1 (Montag): Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 2 (Mittwoch): Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 3 (Freitag): Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen