

- 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

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Intensivierung des Trainings

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Erhöhung der Belastung

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Wechsel zu Dauertraining

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden

### Woche 5: Intensivierung des Dauertrainings

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden

### Woche 6: Maximale Belastung

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden
  - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden

#### ### Hinweise:

- Beim Übergang von Wiederholungen zu Dauertraining achte darauf, die Intensität entsprechend anzupassen, um eine kontinuierliche Belastung zu gewährleisten.
- Stelle sicher, dass du zwischen den Sätzen und Übungen genügend Pausen einlegst, um eine angemessene Erholung zu ermöglichen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die deinen Trainingszielen entspricht, und stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst, um den Muskelaufbau zu unterstützen.