

Trainingsplan für: Max Mustermann

BMI: 22.9

Hinweise:

- Bei einem BMI unter 18,5 liegt Untergewicht vor.
- Muskelaufbau und Ernährung sind besonders wichtig.
- Rücksprache mit einem Arzt wird empfohlen.

■ Trainingsplan für: Max Mustermann

■ BMI: 22.9

■ Gewicht: 70.0 kg

■ Größe: 175.0 cm

■ Trainingsziel: Muskelaufbau

• -----

12-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Woche 1-2: Einstieg in den Trainingsplan (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- Montag (Brust und Trizeps):
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Mittwoch (Beine):
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
 - Beinpress: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Plank: 3 Sätze à 30 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Samstag (Rücken und Bizeps):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Woche 3-4: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Montag (Brust und Trizeps):
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Mittwoch (Beine):
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Beinpress: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Plank: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):

- Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Samstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 5-6: Wechsel zu Dauer-Übungen (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Montag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Trizepsdips: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Bizepscurls: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Mittwoch (Beine):
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Beinpress: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Plank: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Trizepsdips: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Samstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Bizepscurls: 3 Sätze à 45 Sekunden

Woche 7-8: Erhöhung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Montag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Mittwoch (Beine):
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpress: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Plank: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Samstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 9-10: Wechsel zurück zu Wiederholungs-Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Montag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

- Mittwoch (Beine):
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpress: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
- Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Plank: 3 Sätze à 120 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Samstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 11-12: Abschluss und Maximierung der Leistung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Montag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Dienstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Mittwoch (Beine):
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpress: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Donnerstag (Schultern und Bauch):
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Plank: 3 Sätze à 120 Sekunden
- Freitag (Brust und Trizeps):
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Samstag (Rücken und Bizeps):
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretching durchführen.
- Die Ernährung sollte auf den Muskelaufbau abgestimmt sein, mit ausreichend Protein, Kohlenhydraten und Fett.
- Ausreichend Schlaf und Erholung sind entscheidend für den Muskelaufbau und die Vermeidung von Verletzungen.
- Die Intensität und die Wiederholungszahlen können basierend auf den Fortschritten und dem Wohlbefinden angepasst werden.