

- 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: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Intensivierung des Trainings (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 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: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (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: Erhöhung der Belastung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Woche 5: Maximale Belastung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Woche 6: Abschluss und Konsolidierung (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

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er dich über einen Zeitraum von 6 Wochen kontinuierlich fordert und deine Muskulatur aufbaut. Es ist wichtig, auf deinen Körper zu hören und bei Bedarf Pausen einzulegen oder die Intensität anzupassen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen den Muskelaufbau und die Erholung.