

- Trainingsplan für: Max Mustermann
- BMI: 23.0
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 174.5 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 * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Trainingstag 2: 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: 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: 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: 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: 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: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Trainingstag 1 (Wiederholungen): 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 (Dauer): Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden * Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden

Trainingstag 3 (Wiederholungen): 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 (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze

à 18 Wiederholungen

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

Woche 5: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1 (Wiederholungen): Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

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

Trainingstag 3 (Wiederholungen): Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Leistungsüberprüfung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Trainingstag 3: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen