

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Der Trainingsplan ist aufgeteilt in 3 Trainingstage pro Woche. Jeder Tag konzentriert sich auf unterschiedliche Muskelgruppen, um einen ausgewogenen Muskelaufbau zu fördern. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie innerhalb des angegebenen Rahmens liegen und auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sind.

Woche 1: Einstieg in das Training

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizepsdips (als Ersatz, da nicht explizit genannt): 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizepscurls (als Ersatz, da nicht explizit genannt): 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 2: Intensivierung des Trainings

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Intensität

- Tag 1: Brust und Trizeps
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Trizepsdips: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
 - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bizepscurls: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
 - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 4: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Tag 1: Brust und Trizeps (Dauer)
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden

- Trizepsdips: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 2: Rücken und Bizeps (Wiederholungen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern (Dauer)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden

Woche 5: Erhöhung der Wiederholungszahlen

- Tag 1: Brust und Trizeps
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trizepsdips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken und Bizeps
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1: Brust und Trizeps (Dauer)
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Trizepsdips: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2: Rücken und Bizeps (Wiederholungen)
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Bizepscurls: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 3: Beine und Schultern (Dauer)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden

Wichtige Hinweise:

- Bevor jedes Training eine angemessene Aufwärm-session durchführen (5-10 Minuten Cardio und dynamisches Dehnen).
- Zwischen den Sätzen 60-90 Sekunden Pause einlegen, zwischen den Übungen 120-180 Sekunden.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen (7-9 Stunden), um die Muskelregeneration zu fördern.

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er eine allgemeine Vorstellung davon gibt, wie ein Muskelaufbauprogramm aussehen könnte. Es ist wichtig, dass Sie auf Ihre Körperreaktionen hören und den Plan entsprechend anpassen. Wenn Sie Anfänger sind, könnte es ratsam sein, mit einem persönlichen Trainer zu sprechen, um sicherzustellen, dass Sie die Übungen richtig ausführen und sich nicht verletzen.