

- 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: Steigerung der Intensität

- 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: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Tag 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
- Tag 2 (Dauer):
  - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3 (Wiederholungen):
  - 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 Wiederholungszahl

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

### Woche 5: Intensitätssteigerung durch Dauer und Wiederholungen

- Tag 1 (Dauer):
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2 (Wiederholungen):
  - Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3 (Dauer):
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden

### Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

### Wichtige Hinweise:

- Bevor jedes Training beginnt, ist ein ausreichendes Aufwärmen (10-15 Minuten) notwendig, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollte man 60-90 Sekunden Pause einlegen, um sich zu erholen.
- Es ist ratsam, nach jedem Training (5-10 Minuten) zu stretchen, um die Regeneration zu fördern.
- Eine ausgewogene Ernährung ist für den Muskelaufbau unerlässlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Protein zu sich nehmen.
- Trinken Sie viel Wasser, um hydratisiert zu bleiben.

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er die Muskulatur allmählich an die Anforderungen

anpasst und das Risiko von Überlastungen minimiert. Bei Unbehagen oder Schmerzen sollten Sie den Plan anpassen oder einen Arzt konsultieren.