

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau (Schwierigkeitsgrad: leicht)

- 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

Woche 2: Steigerung der Intensität (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 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 Lunges: 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 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden Dauer

- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 4: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

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

- Trainingstag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 90 Sekunden Dauer
 - Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Überprüfung des Fortschritts (Schwierigkeitsgrad: schwer)

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

Wichtige Hinweise:

- Warm-up vor jedem Training: 5-10 Minuten Cardio und Dehnübungen
- Cool-down nach jedem Training: 5-10 Minuten Dehnübungen
- Ernährung und Ausreichend Schlaf sind wichtig für den Muskelaufbau
- Die Wiederholungszahlen und Dauern können je nach individuellem Fortschritt angepasst werden