

- 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 Trainingstag umfasst 4 Übungen: Push-ups, Reverse Lungen, Shoulder Press und Barbell Row. Die Wiederholungszahlen und Dauern werden jede Woche angepasst, um dem Ziel des Muskelaufbaus gerecht zu werden.

Woche 1: Einstieg in das Training (leichter Schwierigkeitsgrad)

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 (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

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: Fortsetzung der Steigerung (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

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 * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Trainingstag 2: 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 3: 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: Erhöhung der Wiederholungszahlen (schwerer Schwierigkeitsgrad)

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 * Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

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

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

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

Trainingstag 1 (Wiederholungen): Push-ups: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Trainingstag 2 (Dauer): Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden Reverse Lungen: 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: 4 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lungen: 4 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 4 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 6: Intensives Training vor dem Abschluss (schwerer Schwierigkeitsgrad)

Trainingstag 1: Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lungen: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

Trainingstag 2: Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lungen: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen

Trainingstag 3: Push-ups: 5 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lungen: 5 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 5 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 5 Sätze à 20 Wiederholungen