

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

---

### 6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

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

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 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 (Schwierigkeitsgrad: mittel)

- 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 3: Konsolidierung und Anpassung (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 4: Intensitätssteigerung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen

### Woche 5: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- 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
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

### Woche 6: Abschluss und Überprüfung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

- Trainingstag 1:
  - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 5 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
  - Shoulder Press: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
- Trainingstag 2:
  - Barbell Row: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Reverse Lungen: 5 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Trainingstag 3:
  - Shoulder Press: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Barbell Row: 5 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Push-ups: 5 Sätze à 12 Wiederholungen

#### Hinweise:

- Stets vor dem Training aufwärmen und nach dem Training stretchen.
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinke ausreichend Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Höre auf deinen Körper und passe den Trainingsplan bei Bedarf an, um Verletzungen zu vermeiden.