

- 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 das Training (Schwierigkeitsgrad: leicht)

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
Trainingstag 2: Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lungen: 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 Lungen: 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 Lungen: 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: Erhöhung der Belastung (Schwierigkeitsgrad: mittel)

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

Woche 4: Intensität und Pausen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein), 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
Trainingstag 2: Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Reverse Lungen: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein), 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
Trainingstag 3: Shoulder Press: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Barbell Row: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

Woche 5: Variation im Training (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lungen mit Hanteln: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press mit Szettbrett: 3 Sätze à 15

Wiederholungen

Trainingstag 2: Barbell Row mit Untergriff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges mit Hanteln: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)

Trainingstag 3: Shoulder Press mit Szettbrett: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Barbell Row mit Untergriff: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Push-ups mit Medizinball: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 6: Abschluss und Höhepunkt (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Trainingstag 1: Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

Trainingstag 2: Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)

Trainingstag 3: Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen

Wichtige Hinweise:

- Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich gründlich aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Achte darauf, dass du bei jeder Übung eine korrekte Ausführung befolgst, um das Verletzungsrisiko zu minimieren und die Effektivität des Trainings zu maximieren.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Protein zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, um Ihre Leistung zu optimieren und den Muskelaufbau zu fördern.