

# Trainingsplan

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

## Trainingsplan für 12 Wochen

### Wochen 1-4: Einstieg und Grundlagen

- Trainingstage pro Woche: 3
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Wiederholungszahlen:
- Push-ups: 12-15 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 12-15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 12-15 Wiederholungen
- Barbell Row: 12-15 Wiederholungen
- Trainingstage:
- Tag 1: Brust und Schultern
- Push-ups: 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
- Tag 2: Beine und Rücken
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen (pro Bein)
- Barbell Row: 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
- Tag 3: Core und Ausdauer
- Plank: 3 Sätze à 30-60 Sekunden
- Joggen oder Radfahren: 20-30 Minuten

### Wochen 5-8: Aufbau und Intensivierung

- Trainingstage pro Woche: 3
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Wiederholungszahlen:
- Push-ups: 15-20 Wiederholungen
- Reverse Lungen: 15-20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 15-20 Wiederholungen
- Barbell Row: 15-20 Wiederholungen
- Trainingstage:
- Tag 1: Brust und Schultern
- Push-ups: 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Tag 2: Beine und Rücken
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen (pro Bein)
- Barbell Row: 3 Sätze à 15-20 Wiederholungen
- Tag 3: Core und Ausdauer
- Plank: 3 Sätze à 60-90 Sekunden
- Joggen oder Radfahren: 30-40 Minuten

### Wochen 9-12: Intensivierung und Spezialisierung

- Trainingstage pro Woche: 3
- Schwierigkeitsgrad: schwer

- Wiederholungszahlen:
- Push-ups: 20-25 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 20-25 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 20-25 Wiederholungen
- Barbell Row: 20-25 Wiederholungen
- Trainingstage:
- Tag 1: Brust und Schultern
- Push-ups: 3 Sätze à 20-25 Wiederholungen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20-25 Wiederholungen
- Tag 2: Beine und Rücken
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 20-25 Wiederholungen (pro Bein)
- Barbell Row: 3 Sätze à 20-25 Wiederholungen
- Tag 3: Core und Ausdauer
- Plank: 3 Sätze à 90-120 Sekunden
- Joggen oder Radfahren: 40-50 Minuten

#### Hinweise

- Es ist wichtig, vor jedem Training aufzuwärmen und nach dem Training abzukühlen.
- Die Wiederholungszahlen und die Dauer der Übungen sollten langsam und kontinuierlich erhöht werden, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen.
- Es ist ratsam, einen Ernährungsplan zu erstellen, der den Bedürfnissen des Muskelaufbaus entspricht.
- Es ist wichtig, auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu achten und bei Bedarf einen Arzt oder einen Fitness-Experten zu konsultieren.