

- 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)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen Reverse Lunges: 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 (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen Reverse Lunges: 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 (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Reverse Lunges: 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 (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 5: Intensivierung der Übungen (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Woche 6: Maximale Anstrengung (Schwierigkeitsgrad: schwer)

Tag 1: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Tag 2: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen

Tag 3: Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein) Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen * Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen