

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

---

### 12-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

#### Woche 1-2: Einstieg in das Training (leichter Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Bizeps-Curls: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 3: Bein-Training
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
  - Beinpressen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Planks: 3 Sätze à 30 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (30 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

#### Woche 3-4: Intensivierung des Trainings (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
  - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training
  - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Bizeps-Curls: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 3: Bein-Training
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
  - Beinpressen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Planks: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (35 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

#### Woche 5-6: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (mittlerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training (Wiederholungen)
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Trizeps-Dips: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training (Dauer)
  - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
  - Bizeps-Curls: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Tag 3: Bein-Training (Wiederholungen)

- Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training (Dauer)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 45 Sekunden
- Planks: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (40 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

### Woche 7-8: Intensivierung des Trainings (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
- Push-ups: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Trizeps-Dips: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training
- Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Bizeps-Curls: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 3: Bein-Training
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training
- Shoulder Press: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
- Planks: 3 Sätze à 90 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (45 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

### Woche 9-10: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training (Wiederholungen)
- Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Trizeps-Dips: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training (Dauer)
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Bizeps-Curls: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 3: Bein-Training (Wiederholungen)
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training (Dauer)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Planks: 3 Sätze à 120 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (50 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

### Woche 11-12: Abschlussphase (schwerer Schwierigkeitsgrad)

- Tag 1: Brust- und Trizeps-Training
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Trizeps-Dips: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2: Rücken- und Bizeps-Training
- Barbell Row: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Bizeps-Curls: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 3: Bein-Training
- Reverse Lungen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Beinpressen: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 4: Schulter- und Bauch-Training

- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Planks: 3 Sätze à 150 Sekunden
- Tag 5: Cardio-Training (55 Minuten Joggen oder Radfahren)
- Tag 6: Ruhetag oder aktive Erholung (z.B. Yoga oder Stretching)

Bitte beachten Sie, dass dies nur ein Beispiel-Trainingsplan ist und dass Sie Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen anpassen sollten. Es ist auch wichtig, dass Sie Ihren Körper anhören und nicht überfordern. Wenn Sie Schmerzen oder Unbehagen verspüren, sollten Sie das Training abbrechen und sich ausruhen.