

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

6-Wochen-Trainingsplan für Muskelaufbau

Der folgende Trainingsplan ist auf 6 Wochen angelegt, mit 3 Trainingstagen pro Woche. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Muskelaufbau fördern und den Schwierigkeitsgrad im Laufe der Wochen erhöhen.

Woche 1: Einstieg in das Training (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
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 10 Wiederholungen

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

Woche 3: Wechsel zwischen Wiederholungen und Dauer

- Tag 1 (Wiederholungen):
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2 (Dauer):
 - Barbell Row: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Push-ups: 3 Sätze à 45 Sekunden
 - Reverse Lunges: 3 Sätze à 45 Sekunden (pro Bein)

- Tag 3 (Wiederholungen):
- Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 4: Intensitätssteigerung (schwer)

- Tag 1:
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
- Shoulder Press: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Barbell Row: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 4 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 5: Fokus auf Dauer und Ausdauer

- Tag 1:
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2:
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 60 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3:
- Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Barbell Row: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden

Woche 6: Maximale Anstrengung und Wiederholungen

- Tag 1:
- Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Shoulder Press: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Tag 2:
- Barbell Row: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Push-ups: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
- Reverse Lunges: 4 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 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 jedes Training beginnt, ist eine angemessene Aufwärmphase erforderlich, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pause eingelegt werden, um ausreichend Erholung zu ermöglichen.

- Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Protein zu sich nehmen, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Trinken Sie viel Wasser, um hydratisiert zu bleiben.
- Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie den Plan bei Bedarf an, um Übertraining zu vermeiden.

Dieser Trainingsplan soll als Leitfaden dienen und kann je nach individueller Leistung und Fortschritt angepasst werden. Es ist ratsam, vor Beginn eines neuen Trainingsplans einen Arzt oder einen qualifizierten Fitnesscoach zu konsultieren.