

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

---

### Trainingsplan für 6 Wochen

Der Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus ausgerichtet und wird über 6 Wochen mit 3 Trainingstagen pro Woche durchgeführt. Die Übungen sind so gewählt, dass sie verschiedene Muskelgruppen ansprechen und ein ausgewogenes Training ermöglichen.

#### Woche 1: Einstieg in das Training

- Tag 1: Oberkörper
  - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2: Unterkörper
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core
  - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

#### Woche 2: Intensivierung des Trainings

- Tag 1: Oberkörper
  - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2: Unterkörper
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core
  - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

#### Woche 3: Erhöhung der Intensität

- Tag 1: Oberkörper
  - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
- Tag 2: Unterkörper
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core
  - Barbell Row: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

#### Woche 4: Variation im Training

- Tag 1: Oberkörper mit Dauer
  - Push-ups: 3 Sätze à 60 Sekunden
  - Shoulder Press: 3 Sätze à 60 Sekunden
- Tag 2: Unterkörper
  - Reverse Lunges: 3 Sätze à 20 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core
  - Barbell Row: 3 Sätze à 20 Wiederholungen

#### Woche 5: Steigerung der Belastung

- Tag 1: Oberkörper
- Push-ups: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 22 Wiederholungen
- Tag 2: Unterkörper mit Dauer
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 90 Sekunden (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core
- Barbell Row: 3 Sätze à 22 Wiederholungen

### Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1: Oberkörper
- Push-ups: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Shoulder Press: 3 Sätze à 25 Wiederholungen
- Tag 2: Unterkörper
- Reverse Lunges: 3 Sätze à 25 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3: Rücken und Core mit Dauer
- Barbell Row: 3 Sätze à 120 Sekunden

### Wichtige Hinweise:

- Vor jedem Training sollte ein ausreichendes Warm-up durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zwischen den Sätzen sollten 60-90 Sekunden Pause eingelegt werden, um die Muskeln zu erholen.
- Die Ernährung sollte auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt sein, mit einer ausreichenden Zufuhr von Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten.
- Ausreichend Schlaf und Erholung sind entscheidend für den Muskelaufbau und die Erholung zwischen den Trainingseinheiten.

Dieser Trainingsplan ist so konzipiert, dass er über 6 Wochen eine stetige Steigerung der Intensität und Dauer des Trainings ermöglicht, um den Muskelaufbau zu fördern. Es ist wichtig, auf die eigene Körperreaktion zu hören und den Plan bei Bedarf anzupassen, um Überlastungen zu vermeiden.