

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

Trainingsplan für 6 Wochen

Unser Ziel ist es, in 6 Wochen Muskelaufbau zu erzielen. Wir werden 3 Mal pro Woche trainieren. Der Plan wird in Wochen aufgeteilt, wobei jede Woche 3 Trainingstage enthält.

Woche 1: Einstieg in den Muskelaufbau

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen

Woche 2: Steigerung der Intensität

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 3: Erhöhung der Wiederholungszahl

- Tag 1:
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen
 - Reverse Lungen: 3 Sätze à 18 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

- Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
- Push-ups: 3 Sätze à 18 Wiederholungen

Woche 4: Intensitätssteigerung durch Gewichtserhöhung

- Tag 1:
 - Push-ups mit Widerstand: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges mit Gewicht: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
 - Shoulder Press mit Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
- Tag 2:
 - Barbell Row mit erhöhtem Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups mit Widerstand: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Reverse Lunges mit Gewicht: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (pro Bein)
- Tag 3:
 - Shoulder Press mit Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Barbell Row mit erhöhtem Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Push-ups mit Widerstand: 3 Sätze à 15 Wiederholungen

Woche 5: Erhöhung der Trainingsdauer

- Tag 1:
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
 - Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein), mit 60 Sekunden Pausen
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 4 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
 - Reverse Lunges: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (pro Bein), mit 60 Sekunden Pausen
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 4 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
 - Barbell Row: 4 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen
 - Push-ups: 4 Sätze à 12 Wiederholungen, mit 60 Sekunden Pausen

Woche 6: Maximale Anstrengung

- Tag 1:
 - Push-ups: 5 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
 - Reverse Lunges: 5 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein), mit 90 Sekunden Pausen
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 8 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
- Tag 2:
 - Barbell Row: 5 Sätze à 8 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
 - Push-ups: 5 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
 - Reverse Lunges: 5 Sätze à 10 Wiederholungen (pro Bein), mit 90 Sekunden Pausen
- Tag 3:
 - Shoulder Press: 5 Sätze à 8 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
 - Barbell Row: 5 Sätze à 8 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen
 - Push-ups: 5 Sätze à 10 Wiederholungen, mit 90 Sekunden Pausen

Wichtige Hinweise:

- Achte auf ausreichend Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Erhöhe das Gewicht oder die Wiederholungszahl allmählich, um kontinuierlichen Fortschritt zu gewährleisten.
- Beachte die Ausführungstechnik, um Verletzungen zu vermeiden.
- Erholung ist ebenso wichtig wie das Training. Achte auf ausreichend Schlaf und Pausentage.

Dieser Trainingsplan ist darauf ausgerichtet, eine solide Grundlage für den Muskelaufbau in 6

Wochen zu schaffen. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und den Plan basierend auf deinem Fortschritt und deinem Körpergefühl anzupassen.