

- Trainingsplan für: Hamdan Hamdan test 5
- BMI: 22.9
- Gewicht: 70.0 kg
- Größe: 175.0 cm
- Trainingsziel: Muskelaufbau

---

Trainingsplan für 2 Wochen

### Woche 1

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz) \* Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 45 Sekunden pro Satz)

### Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 55 Sekunden pro Satz) Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 55 Sekunden pro Satz) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 55 Sekunden pro Satz) \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 55 Sekunden pro Satz)