

# Trainingsplan für: Hamdan

- Trainingsplan für: Hamdan
- 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 (Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: mittel)

### Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: mittel) Reverse Lunges: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Schwierigkeitsgrad: mittel)

Dieser Trainingsplan ist auf das Ziel des Muskelaufbaus abgestimmt und berücksichtigt die angegebenen Wiederholungen und Sätze.