

- Trainingsplan für: Hamdan test 7
- 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. 60 Sekunden Dauer) Reverse Lungen: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer) Shoulder Press: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer) \* Barbell Row: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (ca. 60 Sekunden Dauer)

### Woche 2

Trainingstag 1: Push-ups: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 75 Sekunden Dauer) Reverse Lungen: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 75 Sekunden Dauer) Shoulder Press: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 75 Sekunden Dauer) \* Barbell Row: 3 Sätze à 15 Wiederholungen (ca. 75 Sekunden Dauer)

Hinweis: Der Schwierigkeitsgrad ist auf mittel eingestellt. Die Wiederholungszahlen und Dauern sind so gewählt, dass sie das Ziel des Muskelaufbaus unterstützen, ohne zu anstrengend zu sein. Es ist wichtig, auf den Körper zu hören und die Intensität anzupassen, wenn notwendig.