

Unter Pushupsenden



29 [Liegestütze](#) in einer Minute ist für mein Alter [nicht schlecht](#). Da ist trotzdem noch [viel Luft](#) nach oben...

Dein Kraftwert für Liegestütze ist Fortgeschritten



Wir schätzen, dass dein Maximalgewicht für einer
Wiederholung bei **148,3 kg** einschließlich deines
Körpergewichts liegt

Du bist stärker als
72% der männlichen Sportler
in deinem Alter, die 89 kg
wiegen

Dein Übungsgewicht
ist
1 mal dein Körpergewicht