

BOOTY BOMBSHELL

Dauer	Einheiten pro Woche	Trainingsziel	Trainer	Erstellt am
12 Wochen	5	Muskelaufbau	Magnus Jabs	16.01.2024

Workout 1 - Legs and Ass		Satz	Soll		Pause
1	 Laufband WARM UP! Mache dich locker warm.	1	10 min. x	km/h	
Vorbereitung Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.					
Ausführung Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwinge deine Arme dynamisch mit.					
Tipps Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.					
2	 Kniebeuge Multipresse	1	12 Wdh x	kg	2 min.
Vorbereitung Stelle dich hüft- bis schulterbreit unter die Stange. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Umgreife die Stange.					
Ausführung Beuge deine Knie und deine Hüfte und senke deinen Oberkörper ab, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück.					
Tipps Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.					

Workout 1 - Legs and Ass

Satz

Soll

Pause

3



Kreuzheben gestreckte Beine Langhantel

1

12 Wdh x kg

2 min.

2

12 Wdh x kg

2 min.

3

12 Wdh x kg

2 min.

4

12 Wdh x kg

2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüftbreit vor die Langhantel und umgreife sie in etwa schulterbreit mit gestreckten Armen von oben. Aktiviere deinen Rumpf und ziehe deine Schultern nach hinten.

Ausführung

Beuge deine Hüfte und senke die Langhantel eng an deinen Oberschenkel mit gestreckten Beinen nach unten ab. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Kopf während der Übung gerade und schaue gradeaus. Achte auf einen geraden Rumpf.

4



Ausfallschritt vorwärts Kurzhantel

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

12 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

10 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit auf und greife die Kurzhanteln. Ziehe deine Schultern zurück und positioniere deine Arme seitlich am Körper.

Ausführung

Mache einen Schritt nach vorne, beuge deine Knie und senke deinen Oberkörper ab, bis sich das hintere Knie kurz vor dem Boden befindet. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück. Führe die Übung auf beiden Seiten durch.

Tipps

Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke dein vorderes Knie leicht nach außen, sodass es in die gleiche Richtung wie dein Fuß zeigt.

5



Rückenstrecker 45°

Hüftpolster 0

1

15 Wdh x kg

1 min.

2

15 Wdh x kg

1 min.

3

15 Wdh x kg

1 min.

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

1



Crosstrainer

1

10 min. x km/h

WARM UP! Mache dich locker warm.

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

2



Rudern einarmig Flachbank Kurzhandel

1

15 Wdh

1 min. 15 sec

2

15 Wdh

1 min. 15 sec

3

15 Wdh

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Knie dich mit einem Bein auf die Flachbank, das andere stellst du neben der Bank auf. Beuge deinen Oberkörper vor und stütze dich mit einem Arm auf der Bank ab. Umfasse mit dem anderen Arm die Kurzhantel.

Ausführung

Ziehe die Kurzhantel eng am Körper gerade nach oben. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Führe die Übung auf der anderen Seite aus.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung gerade. Beuge deinen Oberkörper nur so weit nach unten, wie ihn gerade halten kannst. Dein Gesäß sollte sich auf Höhe deines Knies befinden.

3



Latzug am Kabelturm

Breiter Griff

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

12 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

10 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Polster und positioniere deine Beine unter dem Polster. Umfasse die Griffe mit gestreckten Armen.

Ausführung

Ziehe die Griffe nach unten und führe dabei deine Ellenbogen zum Körper. Beuge dich dabei leicht nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Ziehe nur soweit nach unten, bis die Griffe auf Höhe deiner Schultern sind.

Workout 2 - Back and Abs

Satz

Soll

Pause

4



Iso-Lateral Low Row

Sitzhöhe 0

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

12 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

10 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass sich das Polster mittig auf Höhe deines Brustbeines befindet. Umfasse die Griffe mittig und mit gestreckten Armen.

Ausführung

Beuge deine Arme und führe deine Ellenbogen eng am Körper nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Dein Brustkorb bleibt während der Übung am Polster. Versuche das Gerät so einzustellen, dass du bei ausgestreckten Armen eine Dehnung im Latissimus spürst.

5



Iso-Lateral High Row

Sitzhöhe 0

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

12 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

10 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Beine unter dem Polster. Umfasse die Griffe mit gestreckten Armen.

Ausführung

Ziehe die Griffe nach unten und führe dabei deine Ellenbogen zum Körper. Beuge dich dabei leicht nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Ziehe nur soweit nach unten, bis die Griffe auf Höhe der Ohren sind.

6



Beinheben stützend

1

20 Wdh

1 min.

2

20 Wdh

1 min.

Vorbereitung

Umfasse die Griffe und drücke dich nach oben. Lege deine Ellenbogen auf die davor vorgesehene Ablage ab.

Ausführung

Strecke deine Beine und hebe sie an. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung kontrolliert.

Workout 2 - Back and Abs

		Satz	Soll	Pause
7	 Abdominal Oblique Crunch Sitzhöhe 0	1	15 Wdh x kg	1 min.
		2	15 Wdh x kg	1 min.

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass der Oberkörper auf dem dafür vorgesehene Polster aufliegt. Klemme deine Füße hinter die Rolle. Umgreife beide Griffe.

Ausführung

Rolle deinen Oberkörper so weit wie möglich ein, sodass du Unter- und Oberkörper zusammen bringst. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Durch den Hebel welcher sich vor dem Sitz befindet, kannst du den Sitz nach rechts oder links verstellen. Dadurch kannst du auch jeweils die seitliche Bauchmuskulatur trainieren.

Workout 3- Legs and Ass

		Satz	Soll	Pause
1	 Laufband WARM UP! Mache dich locker warm.	1	10 min. x km/h	

Vorbereitung

Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwing deine Arme dynamisch mit.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.

2	 Hip Thrust Maschine	1	12 Wdh x kg	2 min.
		2	12 Wdh x kg	2 min.
		3	12 Wdh x kg	2 min.
		4	12 Wdh x kg	2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit auf die Plattform, deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Positioniere das Polster mittig auf deinem Hüftbeuger.

Ausführung

Beuge deine Hüfte und senke dein Gesäß nach unten ab. Strecke deine Hüfte und kehre kontrolliert und langsam in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Spanne dein Gesäß am höchsten Punkt maximal an.

Workout 3- Legs and Ass

3



Linear Leg Press

Sitzneigung 0

Satz	Soll	Pause
1	12 Wdh x kg	2 min.
2	10 Wdh x kg	2 min.
3	8 Wdh x kg	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Füße hüft- bis schulterbreit auf der Fläche. Aktiviere deinen Rumpf, sodass dein Rücken stets Kontakt zum Polster hat.

Ausführung

Strecke deine Beine und drücke das Gewicht nach oben, bis deine Beine noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

4



Kreuzheben Kurzhantel

1	12 Wdh x kg	2 min.
2	12 Wdh x kg	2 min.
3	12 Wdh x kg	2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüftbreit auf und greife die Kurzhanteln von oben. Aktiviere deinen Rumpf und ziehe deine Schultern nach hinten.

Ausführung

Senke dein Gesäß leicht ab und beuge deinen Oberkörper nach vorne. Führe die Kurzhanteln eng an deinen Oberschenkeln nach unten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Kopf während der Übung gerade und schaue geradeaus. Achte auf einen geraden Rumpf.

5



Abduktionsmaschine

Bewegungsumfang 0 Sitzneigung 0

1	15 Wdh x kg	1 min. 15 sec
2	12 Wdh x kg	1 min. 15 sec
3	12 Wdh x kg	1 min. 15 sec

Vorbereitung

Positioniere dich so, dass deine Knie bzw. Oberschenkelaußenseiten am Polster des Gerätes liegen.

Ausführung

Drücke deine Beine so weit wie möglich auseinander. Kehre kontrolliert und langsam zurück in die Ausgangsposition.

1

**Crosstrainer**

1

10 min. x km/h

WARM UP! Mache dich locker warm.

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

2

**Schulterdrücken sitzend Kurzhantel**

1

15 Wdh

1 min. 15 sec

2

15 Wdh

1 min. 15 sec

3

15 Wdh

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Setze dich auf den Sitz und stelle deine Füße fest auf dem Boden ab. Umfasse die Kurzhanteln und halte sie so neben deinem Oberkörper, dass deine Handrücken nach hinten zeigen. In der Startposition sollten sich deine Hände auf Schulter- bis Ohrenhöhe befinden.

Ausführung

Drücke die Kurzhanteln nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Vermeide ein Hohlkreuz während der Übung.

3

**Bankdrücken schräg Kurzhantel**

1

15 Wdh

1 min. 15 sec

2

15 Wdh

1 min. 15 sec

3

15 Wdh

1 min. 15 sec

4

15 Wdh

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Lege dich mittig auf die Schrägbank und greife die Kurzhanteln so, dass dein Handrücken zu dir zeigt. Deine Arme sollten etwa 45 Grad zu deinem Oberkörper positioniert sein und in der tiefsten Position vertikal ausgerichtet sein.

Ausführung

Senke die Kurzhanteln so weit wie möglich ab. Drücke die Kurzhanteln zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

Workout 4 - Upper Body

Satz

Soll

Pause

4



Schulterdrücken sitzend Multipresse

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf den Sitz, dass du dich mittig unter der Stange und etwas dahinter befindest. Greife die Stange etwas weiter als schulterbreit.

Ausführung

Senke die Stange bis zu deiner Brust ab. Drücke die Stange zurück in die Ausgangsposition.

5



Bankdrücken Multipresse

1

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

2

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

3

15 Wdh x kg

1 min. 15 sec

Vorbereitung

Lege dich mittig auf die Flachbank unter die Stange, sodass sie sich am unteren Ende deiner Brust befindet. Umgreife die Stange etwas weiter als schulterbreit, sodass deine Arme in der tiefsten Position vertikal ausgerichtet sind.

Ausführung

Senke die Stange bis zu deiner Brust ab. Drücke die Stange zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

6



Beinheben stützend

1

20 Wdh

1 min.

2

20 Wdh

1 min.

Vorbereitung

Umfasse die Griffe und drücke dich nach oben. Lege deine Ellenbogen auf die davor vorgesehene Ablage ab.

Ausführung

Strecke deine Beine und hebe sie an. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung kontrolliert.

Workout 4 - Upper Body

7



Abdominal Oblique Crunch

Satz	Soll	Pause
1	20 Wdh x kg	1 min.
2	20 Wdh x kg	1 min.

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass der Oberkörper auf dem dafür vorgesehene Polster aufliegt. Klemme deine Füße hinter die Rolle. Umgreife beide Griffe.

Ausführung

Rolle deinen Oberkörper so weit wie möglich ein, sodass du Unter- und Oberkörper zusammen bringst. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Durch den Hebel welcher sich vor dem Sitz befindet, kannst du den Sitz nach rechts oder links verstellen. Dadurch kannst du auch jeweils die seitliche Bauchmuskulatur trainieren.

Workout 5 - Legs and Ass

1



Laufband

Satz	Soll	Pause
1	10 min. x km/h	

WARM UP! Mache dich locker warm.

Vorbereitung

Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwing deine Arme dynamisch mit.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.

2



Kniebeuge Multipresse

1	12 Wdh x kg	1 min.
2	12 Wdh x kg	2 min.
3	12 Wdh x kg	1 min.
4	12 Wdh x kg	2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit unter die Stange. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Umgreife die Stange.

Ausführung

Beuge deine Knie und deine Hüfte und senke deinen Oberkörper ab, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

Workout 5 - Legs and Ass

Satz

Soll

Pause

3



Hip Thrust Maschine

1

12 Wdh x kg

2 min.

2

10 Wdh x kg

2 min.

3

10 Wdh x kg

2 min.

4

8 Wdh x kg

2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit auf die Plattform, deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Positioniere das Polster mittig auf deinem Hüftbeuger.

Ausführung

Beuge deine Hüfte und senke dein Gesäß nach unten ab. Strecke deine Hüfte und kehre kontrolliert und langsam in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Spanne dein Gesäß am höchsten Punkt maximal an.

4



Kreuzheben gestreckte Beine Langhantel

1

12 Wdh x kg

2 min.

2

10 Wdh x kg

2 min.

3

8 Wdh x kg

2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüftbreit vor die Langhantel und umgreife sie in etwa schulterbreit mit gestreckten Armen von oben. Aktiviere deinen Rumpf und ziehe deine Schultern nach hinten.

Ausführung

Beuge deine Hüfte und senke die Langhantel eng an deinen Oberschenkel mit gestreckten Beinen nach unten ab. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Kopf während der Übung gerade und schaue geradeaus. Achte auf einen geraden Rumpf.

5



Beinbeuger liegend Maschine

Bewegungsumfang 0 Fußpolster 0

1

15 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage auf das Gerät. Stelle das Gerät so ein, dass sich die Polster auf Höhe deiner Achillessehne befinden.

Ausführung

Beuge die Beine und führe die Rolle somit in Richtung deines Gesäßes. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Vermeide ein Hohlkreuz während der Übung.

Workout 5 - Legs and Ass

Satz

Soll

Pause

6



Kickbacks am Kabelturm

1

15 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

15 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

15 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Zunächst stellst du dich vor den Kabelzug und richtest den Blick in Richtung Gerät. Zwischen dir und dem Kabelzug befindet sich ungefähr eine Armlänge Abstand. Der Fuß, den du trainierst, sollte genau mittig vor dem Kabelturm sein. Deine beiden Beine stehen nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt. Wichtig ist, dass der Rücken dauerhaft gerade ist. Mit deinen Händen greifst du vor dir auf Brusthöhe den Kabelzug, um deinem Körper die notwendige Stabilität zu verschaffen. Am zu trainierenden Bein befestigst du eine Fußschlaufe direkt über deinem Knöchel, das Seil befindet sich am unteren Block. Spanne nun deine Po-Muskulatur an, um mit den Po-Kickbacks am Kabelzug zu beginnen.

Ausführung

Bewege das angespannte Bein so weit wie möglich nach hinten oben. Der restliche Körper bleibt in der festen Position. Gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition.