

Das Trainingssystem für einen runden, knackigen Po

8-Wochen Booty Aufbauplan

Ziel:

einen festeren, runden und kräftigen Po aufbauen.

Training:

3× pro Woche

Beispiel:

- Montag
- Mittwoch
- Freitag

Zwischen den Trainings immer **1 Tag Pause**.

Jeden Plan machst du 3 x in der Woche und das für 8 Wochen. Dabei steigert du dein Trainingsgewicht von Woche zu Woche.

Für deine Orientierung:

Gefühl	Bedeutung
Fühlt sich leicht an	Gewichte erhöhen
Fühlt sich anstrengend an	Perfekt
sehr schwer / Technik schlecht	Gewicht reduzieren

Wichtige Regel

Das Gewicht soll **anstrengend sein**, aber du sollst die Übung sauber ausführen können.

Dein Trainings Gewicht wählen

Wähle ein Gewicht, mit dem du:

➔ **gerade alle Wiederholungen schaffst, vielleicht sogar 1 Wiederholung mehr**

Beispiel:

Du schaffst 8 Wiederholungen,
könntest aber maximal 9 machen.

Gewichte über 8 Wochen steigern

Versuche jede Woche **etwas stärker zu werden**.

Woche	Ziel
1	Übungen lernen
2	Gewichte leicht erhöhen
3	Gewichte leicht erhöhen
4	Gewichte leicht erhöhen
5	Gewicht noch mehr erhöhen
6	Gewicht noch mehr erhöhen
7	Schwerstes Gewicht nehmen
8	Leichtes Gewicht nehmen

Zum Beispiel: Hip Thrusts

Woche	Ziel
1	35 kg
2	36 kg
3	37 kg
4	38 kg
5	39 kg
6	41 kg
7	43 kg
8	35 kg

Trainingsplan 1 – Kraft

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause zwischen den Sätzen
Hip Thrusts	4	8	1 Min.
Bulgarian Split Squats	3	8 pro Bein	1 Min.
Rumänisch Kreuz heben	3	8	1 Min.
Kickbacks am Kabel oder mit Band	3	12	1 Min.

Trainingstag 2 – Form

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause zwischen den Sätzen
Hip Thrusts	3	12	1 Min.
Step up	3	10 pro Bein	1 Min.
Glute Bridge	3	12	1 Min.
Abduktionsmaschine	3	15	1 Min.

Trainingstag 3 – Rundung

Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause zwischen den Sätzen
Sumo Deadlift	4	6	1 Min.
Walking Lounges	3	10 pro Bein	1 Min.
Back Extensions	3	12	1 Min.
Banded Abduction	3	20	1 Min.

Zusätzlich nach jedem Training: Mini Booty Booster

Am Ende des Trainings:

Übung	Wiederholungen	Sätze
Frog Pumps	30	2
Banded Abduction	25	2